قواعد التربية



ريتشارد تمبلر

مؤلف كتاب «قواعد الحياة» الذي حقق أعلى نسبة مبيعات على مستوى العالم



قواعد التربية

قواعد التربية

ريتشارد تمبلر





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

لمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إخلاء مسئولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، إلا أننا لا نتحمل أي مسئولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب. لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسئولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة أو عرضية أو خاصة أو مترتبة أو أخرى. كما أننا نخلي مسئوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الثانية ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

THE RULES OF PARENTING

RICHARD TEMPLAR



المحتويات

إلى "ريتش"

"نحن أفضل مخلوقات الأرض التى تعلمت دروسها هنا. إن الحياة هى صرختنا، ونحن من أبقى الوفاء على ظهر الأرض!".

المقدمة

لا شىء يمكن أن يُعدَّك لتجربة الأبوة؛ فهى بمثابة الاختبار الحقيقى لقدرتك على التحمل وهدوء أعصابك وانفعالاتك، بل أحيانًا، تكون بمثابة اختبار حقيقى لسلامة قواك العقلية؛ فأنت تبدأ بالقلق بشأن كيفية تغيير الحفاضات، أو كيفية تحميم الطفل دون أن تتسبب فى غرقه، وسرعان ما تكتشف أن هذه الأشياء هى أقل الصعوبات التى تواجهك، وما إن تظن أنك عرفت خبايا مرحلة من مراحل الطفولة حتى تفاجأ بأن طفلك قد كبر ودخل مرحلة أخرى لها قواعد جديدة تمامًا؛ فمن الحبو، للمدرسة، لمصاحبة الأقران، لدروس القيادة، كلها سلسلة لا تنتهى. لحسن الحظ فإن الجائزة عظيمة، بدءًا من المرح واللعب ومرورًا بالأحضان وإحساس التقارب، بل يصل الأمر لتلقى الشكر من أطفالك فى نهاية المطاف، هذا إن كنت حسن الحظ بالطبع. وبالطبع، فما من متعة تضاهى مشاهدة أطفالك وهم يكبرون ليصيروا كبارًا تفخر بهم.

إلا أن هذا الطريق الطويل لن يخلو من الإحباطات، والمخاوف، والحيرة، والتخبط، تلك الأمور التى ستصيبك وأنت تبحث عن الأشياء المناسبة لتقولها وتفعلها ، والتى من شأنها أن تضع طفلك على الطريق السليم حتى يكون ذلك الشخص الراشد السعيد، ذا الشخصية المتزنة. وهذا هو ما يدور حوله هذا الكتاب.

إن الدرب الذى توشك على اجتيازه قد سار فيه الملايين من الآباء قبلك، وعن طريق المحاولة والخطأ استطاع بعضهم الخروج بأساليب مفيدة قد تكون عونًا لك الآن. لقد مررت بتجربة الأبوة مرتين، وأسهمت فى تربية عائلتين على مدى يتجاوز ثلاثين عامًا، وهذا يعنى أننى قد ارتكبت عددًا من

الأخطاء التقليدية كثيرًا من المرات. لكن هذا أيضًا يعنى أنه قد أتيحت لى الفرصة لمشاهدة وملاحظة سير الأمور فى العائلات الأخرى وكيف يتصرف الآباء الآخرون، وذلك من خلال ملاحظة تصرفات أصدقائى وأصدقاء أطفالى، وهى بحق عملية رائعة لا تنتهى.

بعض الآباء يبدون وكأنهم يملكون القدرة على التعامل مع أى موقف تلقائيًا، بينما قد يسىء البعض الآخر التعامل مع بعض المواقف فيما يتصرفون بصورة رائعة حيال قضايا معينة. إذا ما قضيت وقتًا طويلاً فى مشاهدة ودراسة الآباء الآخرين مثلما فعلتُ، فستبدأ فى ملاحظة أنماط معينة - أساليب، وطرق، ومبادئ سلوكية للتعامل مع الأطفال - تكون قابلة للتطويع بحيث تتناسب وشخصية الطفل. ولقد قمت بتضمين هذه المبادئ والسلوكيات فى كتابى هذا لكى تكون عونًا لك فى الأوقات العسيرة، وتساعدك على تربية طفلك على أفضل وجه ممكن، ولكى تحسن من العلاقة بينكما طوال الحياة.

والقواعد الواردة هنا ليست أسرارًا، بل هى مجرد تذكرة لك، والعديد منها عبارة عن مجرد أفكار عادية تفرضها الفطرة السليمة، لكن من السهل على المرء منا أن يغفل عنها حين يواجَهُ بنوبة غضب من طفله ذى العامين، أو عند التعامل مع مراهق يرى أن العالم كله قد خلق من أجله. ولهذا سيكون وضع هذه الأفكار المعروفة أمام أعيننا أمرًا مفيدًا؛ ففى نهاية المطاف، لابد أن نؤدى تلك المهمة بصورة سليمة.

قد تبدو القواعد المائة كثيرة للوهلة الأولى، لكن لا يجب أن ننسى أن ثمانية عشر عامًا هى مدة طويلة نقضيها فى تلك الوظيفة، بل أكثر من ثمانية عشر عامًا إذا كان لديك أكثر من طفل*، ولابد لك أن تمر مع طفلك بمرحلة الفطام، وتغيير الحفاضات، وتعلم المشى، وتعلم الكلام، ومرحلة المدرسة، ومصاحبة الأصدقاء، ومرحلة البلوغ، والخروج مع الأقران. فى واقع الأمر لا تبدو القواعد المائة عددًا كبيرًا على الإطلاق.

* نعم، أعرف أن ذلك لا ينطبق على حالة التوءم.

من السهل بالنسبة لى أن أعرف الأب الجيد؛ فقط انظر لأطفاله. يمر بعض الأطفال بمراحل عصيبة لأسباب مختلفة، والعديد منها لا يمكن إلقاء المسئولية فيها على الآباء، لكنى وجدت أنه بمجرد أن يترك الأبناء منازل ذويهم، سيكون بمقدورنا رؤية الكيفية التى رباهم عليها آباؤهم بوضوح. وأنا أرى أن الآباء الناجحين فى مهمتهم حقًا هم هؤلاء الذين ربوا أبناءً قادرين على الاعتماد على أنفسهم، ومؤهلين للاستمتاع بحياتهم وإسعاد مَنْ حولهم، وإبداء تعاطفهم واهتمامهم، والدفاع عما يؤمنون به. وعبر السنين، رأيت كيف يمكن لأساليب تربية الأطفال السليمة أن تخرج لنا أشخاصاً بالغين يتسمون بهذه السمات.

حينما تفكر فى مقدار المسئولية الملقاة على عاتقك، كأب أو أم، فقد تجد نفسك عاجزاً عن الحركة والتفكير، فما تقوله وتفعله على مر السنين سيكون له تأثير بالغ فى تحديد ما إذا كان طفلك سيكبر ليكون شخصًا متزنًا أو فاسدًا. لكن الجيد فى هذا الأمر هو أنك بعد التفكير فيه قليلاً، وبعد قراءة هذا الكتاب، ستكون قادرًا على تصحيح الكثير من الأخطاء والعادات السيئة التى تقع فيها الآن؛ إضافة الى تبنى عادات جديدة مفيدة (لك ولأطفالك).

هناك المزيد من تلك الأخبار الجيدة، فبينما توجد طرق عديدة خاطئة يمكن أن تربى بها طفلك، هناك أيضًا العديد من الطرق السليمة لذلك. سوف تجد فى هذا الكتاب مبادئ عامة، بيد أنه يمكن تطويعها لكى تلائمك أنت وأطفالك؛ فأنت مثلاً، لن تجد قائمة تعليمات يجب الالتزام بها حرفيًا كيلا تفشل تربيتك لطفلك. لقد رأيت آباءً يفسرون هذه القواعد بصور إبداعية ناجحة كى تلائمهم؛ فالمغزى هنا هو اتباع روح القواعد، وليس النص الحرفى لها. على سبيل المثال، لقد قابلت آباءً رائعين قاموا بتعليم أبنائهم فى المنزل، وآباءً آخرين ممتازين أرسلوا أبناءهم إلى مدارس خاصة، وآباءً آخرين ناجحين علموا أبناءهم فى مدارس حكومية. فقط امتلك التوجه السليم، وما يلى ذلك سيكون أمره سهلاً.

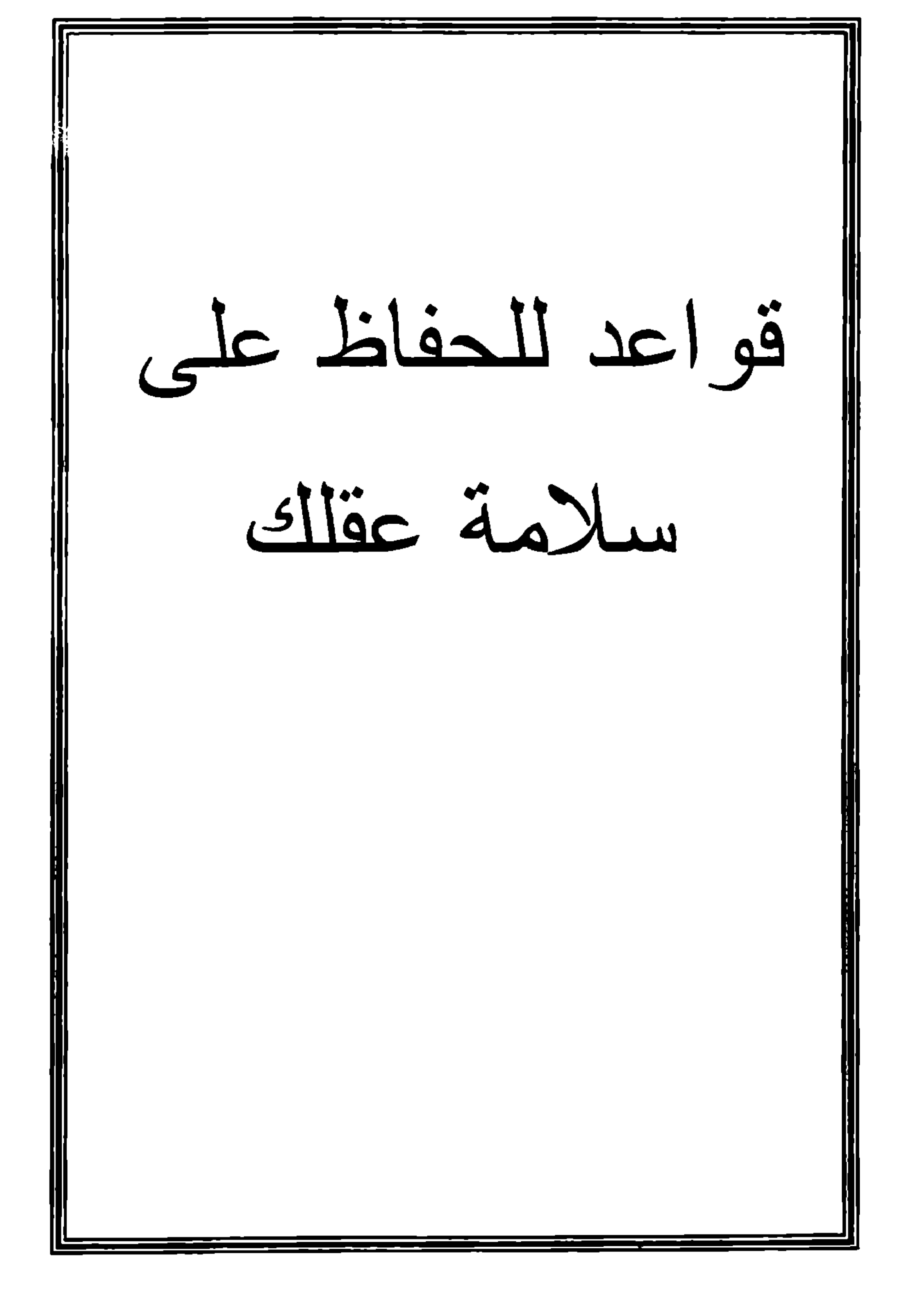
إننى أقر باستحالة وضع القواعد المائة موضع التنفيذ يوميًا على مدار الثمانى عشرة سنة؛ حيث إننى رأيت أفضل الآباء يرتكبون الأخطاء من حين لآخر. كل ما فى الأمر أنهم لا يرتكبون أخطاءً جسيمة، ولا يكثرون منها، كما أنهم يعرفون متى أخطأوا. وهذه النقطة غاية فى الأهمية: تعرف على الخطأ الذى ارتكبته وحاول ألا تنساه المرة القادمة؛ فهذا كل ما فى الأمر. ومن واقع مشاهدتى للأطفال وهم يكبرون، هذا أكثر من كافٍ.

كما أود أن أقول لك (وأعلم أن هذا سيسعدك) إنك لن تجد فى تلك القواعد قاعدة تجبرك على تمشيط شعر ابنك بصورة مبالغ فيها، أو ضرورة التأكد من ارتدائه جوارب نظيفة كل يوم. أعلم أن تلك أمور مهمة، لكنى رأيت آباء ناجحين ربوا أبناءهم بصورة رائعة رغم عدم تمشيط شعرهم وعدم ارتداء جوارب من الأساس.

هذه القواعد تركز على الحقائق المهمة ـ الأشياء المرتبطة بتوجهات وقيم طفلك، وكذلك صورته عن ذاته، وليس التركيز هنا على الجوارب. إنها قواعد تهدف إلى أن تستمتع أنت وطفلك بوجودكما معًا، بالحياة، وأن تعاملا الناس بكل احترام. إنها مبادئ عامة تنطبق على العائلات التقليدية، إضافة إلى الأشكال الحديثة للأسر مثل الأسر ذات المعيل الواحد أو التى بها زوج أم أو زوجة أب.

إننى لا أجزم يقينًا بأن هناك مائة قاعدة فقط أنت بحاجة لاتباعها، لا أكثر، بل إن ما أقدمه لك هنا هى القواعد الأكثر أهمية من وجهة نظرى. وأنا على استعداد للاستماع إليك وتجميع أى قواعد جديدة تخص تربية الأبناء إذا ما وددت مشاركتى إياها، ويسعدنى أن أتلقى منك بريدًا إلكترونيًا على *Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk*.

"ريتشارد تمبلر "



قواعد للحفاظ على سلامة عقلك

ينقسم هذا الكتاب إلى عشرة أقسام، ولقد بدأت بالقواعد الخاصة بالحفاظ على سلامة عقلك؛ إذ إنه لا جدوى من قراءة باقى القواعد التسعين ما لم تستطع تطبيق تلك القواعد العشر أولاً.

إذا رزقت بطفل حديثًا . أو كنت على وشك أن ترزق بطفلك الأول ـ فلا أود إخافتك بأن أوحى إليك بأن مرحلة الأبوة ما هى إلا فترة متصلة من مقاومة الجنون، وأنك ستقضى السنوات الثمانى عشرة القادمة محاولاً الاحتفاظ بعقلك سليمًا، الأمر ليس كذلك مطلقاً. بالطبع ستكون هناك لحظات من الجنون سيكون عليك الحذر منها، إلا أنها ستكون قليلة وعلى فترات متقطعة، لكن صدقنى عندما أقول لك إن مثل تلك اللحظات تمر بنا جميعاً. فى الواقع، فإن أفضل الآباء وأشدهم التزامًا بقواعد التربية السليمة يمرون بلحظات عصيبة للغاية.

المغزى هنا هو أنك ستستمتع بالأمر على أفضل صورة إذا ما ظللت محتفظاً بعقلك؛ فالاحتفاظ بعقلك ليس مهمًا لك وحدك، بل مهمًا كذلك لأبنائك الذين يحتاجون إلى والد رشيد بجوارهم، وستجد هنا القليل من القواعد التى، بمجرد إتقانك لها، ستمكنك من الحفاظ على سلامة تفكيرك فى الوقت الذى يفقد الكثيرون حولك المقدرة على الحكم الصائب.

استرخِ

من هم أفضل الآباء الذين تعرفهم؟ إنهم هؤلاء الذين لديهم قدرة تلقائية على قول وفعل الأشياء السليمة التى تؤدى لتنشئة أطفال سعداء متوازنين واثقين بأنفسهم؟ هل تساءلت يومًا عن سبب تمتعهم بهذه المقدرة؟ والآن فكر فى هؤلاء الآخرين الذين لا يبلون بلاءً حسنًا فى هذا الأمر؛ لِمَ هم على هذه الحال؟

إن أفضل الآباء الذين أعرفهم يشتركون فى ميزة واحدة، وهى أنهم يتعاملون مع الأمر بكل استرخاء وهدوء، وعلى العكس فإن أسوأ الآباء دائمًا ما تجدهم قلقين متوترين بخصوص شىء ما. ربما لا يكونون متوترين بشأن مدى كفاءتهم كآباء (ربما ينبغى عليهم أن يكونوا كذلك) لكنهم متوترون دومًا بشأن شىء ما، وهذا يؤثر بالسلب على مقدرتهم على أن يكونوا آباءً جيدين.

إننى أعرف العديد من الآباء المهووسين بشأن النظام؛ فهم يفرضون على أبنائهم أن يخلعوا أحذيتهم على الباب والا عُدَّ ذلك ذنباً لا يغتفر؛ حتى إن كانت الأحذية نظيفة. إنهم يشعرون بالضيق البالغ إذا ترك أحد أبنائهم شيئًا فى غير موضعه أو سبّب أى فوضى (حتى لو تم تنظيفها لاحقًا). وبالتالى يكون من الصعب على الأبناء أن يكونوا على طبيعتهم أو يستمتعوا بأوقاتهم إذا اتسخت سراويلهم جراء اللعب على العشب أو اتسخت قمصانهم من الطعام.

لدىّ صديق آخر يعشق قيمة المنافسة، وبالتالى تجد أطفاله واقعين دومًا تحت ضغط هائل للفوز بكل مباراة ودية يلعبونها، كما أن لدىّ صديقًا آخر يثور غضبًا كلما جرح طفل من أطفاله ركبته، وأعتقد أنك تستطيع التفكير فى بعض الأمثلة المشابهة فيمن تعرف.

القاعدة ١

بيد أن أفضل من عرفت من الآباء يتوقعون من أبنائهم أن يكونوا صاخبين، مهملين، دائمى الحركة والشجار والشكوى، ويغطى ملابسهم الوحل. إنهم يتعاملون مع تلك الأمور بكل تمهل؛ حيث إنهم يعلمون أن أمامهم ثمانى عشرة سنة كاملة لتحويل تلك المخلوقات الصغيرة إلى أشخاص بالغين. إنهم يتعاملون مع الأمر بكل روية ولا يدفعون أطفالهم للتصرف كالكبار. فسوف يكونون كبارًا بمرور الوقت.

إن تلك القاعدة يسهل تطبيقها بمرور الوقت، حتى إن ظل بعض الناس عاجزين عن اتباعها مثل غيرهم من الآباء الذين يتبعون قواعدنا هذه بحذافيرها. من الصعب حقاً أن تسترخى مع طفلك الأول، بينما يكون الأمر أكثر سهولة مع ابنك المراهق الذى يشق طريقه فى الحياة. فى حالة التعامل مع الأطفال، أنت بحاجة للعناية بالأساسيات ـ أى أن يكون طفلك بصحة جيدة، شبعان، مرتاحًا ـ وليس عليك بعد ذلك أن تبالغ فى القلق إزاء غير ذلك من الأمور. لا يهم إن كانت أزرار ملابسهم غير مقفلة بصورة سليمة أو أنك لم تجد الوقت لتحميمهم اليوم، أو أنك ذهبت لقضاء العطلة الأسبوعية خارج المنزل دون تجهيز مكان ليناموا به (أجل، لدىّ صديقة فعلت هذا الأمر، لكنها لم تبالغ فى القلق؛ وذلك لأنها تتبع قواعدنا المشروحة هنا بحذافيرها).

أهم ما فى الأمر حقًّا هو أنك ما دمت استطعت اجتياز اليوم بنجاح، فعليك بالاسترخاء وتناول مشروبك المفضل وتقول لشريكة حياتك: "حسنًا،... إنهم لا يزالون على قيد الحياة؛ لقد تصرفنا بصورة طيبة بالتأكيد".

> الآباء الجيدون يتوقعون من أبنائهم أن يكونوا صاخبين، مهملين، دائمى الحركة والشجار والشكوى، ويغطى ملابسهم الوحل.

لا أحد كامل

هل فكرت يومًا فيما سيكون عليه الحال إذا ما كان لك أبوان كاملان مثاليان؟ حسنًا، فكر فى الأمر الآن. تخيل أن أبويك لم يرتكبا أى أخطاء أثناء مرحلة تنشئتك (أنا واثق بأنهما ارتكبا أخطاء)[١]. أفترض أنهما كانا ينفذان قواعد التربية بالحرف ـ وأن أمك كانت دومًا على حق. أيبدو هذا ممتعًا؟ بالطبع لا.

اسمع، إن الأطفال بحاجة لشخص يتحدونه وهم يكبرون. هم بحاجة لشخص يلومونه، وأظن أن هذه هى مهمتك؛ لذا ربما يجدر بك أن تمنحهم شيئًا يستحق اللوم الذى سيوجهونه تجاهك.

> اعلم أن أطفالك سيوجهون إليك
> اللوم على شىء ما؛ لأن هذه
> هى طبيعة الأمور.

كيف سيكون الأمر إذن؟ بالطبع لن يكون ذلك شيئًا قاسيًا أو مؤذيًا ـ أنت فقط بحاجة للتركيز على إحدى السمات السلبية العادية التى تُظهر الضعف البشرى الطبيعى. ربما تفقد أعصابك بصورة أسرع مما ينبغى؟ ربما تضع

---

١ أرجو ألا ترسل إلىّ بريداً إلكترونيًا تتهمنى فيه بإهانة والديك؛ إننى فقط أوضح وجهة نظرى.

القاعدة ٢

عليهم ضغوطاً أكثر مما ينبغى؟ أو ربما تكون مهووسًا بالنظام والترتيب؟ لكن مهلاً، عندى لك فكرة أفضل: لمَ ترهق نفسك بمسألة الاختيار من الأساس؟ فقط، كن على طبيعتك وأظهِر عيوبك الطبيعية، وهكذا توفر على نفسك مجهود التصنع، وعلى الأرجح ستجد فى نفسك نقيصة ما ستظهر من تلقاء نفسها.

بالطبع هذا لا يعفيك من مسئولية تحسين مهارات تربية الأطفال لديك. فإن أهملت هذا الجانب، فقَدَ هذا الكتاب معناه ومقصده. إن ما أعنيه هنا هو أنه لا ينبغى عليك أن تلوم نفسك بشدة حينما تزل قدمك عن معايير التربية السليمة التى وضعتها لنفسك. وعمومًا، فأىّ مثال هذا الذى سترسيه لأطفالك إن كنت لا تخطئ أبدًا، ولو حتى خطأ بسيطًا؟ إننى لا أتخيل أنه بمقدورى العيش مع هذا النوع من الآباء، وأعتقد أن أطفالك يشاركوننى هذا الرأى كذلك.

اعلم أن أطفالك سيوجهون لك اللوم على شىء ما؛ لأن هذه هى طبيعة الأمور. وحتى لو كنت أبًا مثاليًا معهم، فسوف يلومونك على هذا. لا يمكنك أن تكسب هنا. كل ما يمكنك عمله هو أن تأمل أنهم يومًا ما، خاصة لو صاروا آباء، سوف يشعرون بالامتنان لك لعدم كونك مثاليًا معهم.

القاعدة ٣

اعرِفْ مواطن قوتك

حينما كان أكبر أبنائى لا يزال طفلاً صغيرًا، كنت دائمًا ما أشعر بالغيرة حينما أرى الآباء الآخرين وهم يقضون ساعات يلعبون فيها الكرة مع أبنائهم، بينما لم أكن أقدر على فعل ذلك إلا لدقائق معدودة خالية من الحماس؛ فلم يكن ذلك الأمر يناسبنى.

كما كان هناك ذلك الصديق الذى بنى منزلاً خشبيًا جميلاً لأبنائه فوق إحدى الأشجار فى حديقة منزله ("لم لا نستطيع أن نحظى بمنزل فوق الشجرة مثل هذا يا والدى؟")، كما كانت هناك تلك الأم التى كانت تتفنن فى ابتكار مغامرات جذابة يلعبها أطفالها فى الحفلات، ناهيك عن ذلك الأب الذى كان يصطحب ابنته إلى دروس الموسيقى كل أسبوع مثلى، مع فارق أنه كان يبدو عليه أنه يستمتع بذلك حقًا،... والقائمة تطول.

ربما تكون قد فهمت مقصدى الآن؛ فلقد كنت أركز على ما يستطيع الآباء الآخرون عمله متناسيا حقيقة أن هناك الكثير من الأشياء التى أستطيع فعلها بينما لا يستطيعون ذلك ـ تلك الأشياء التى أنظر إليها على أنها أمور مُسلَّم بها، لكنها قيمة حقًا.

فمثلاً، أنا أحب أن أقرأ لأطفالى، وبما أننى شخص متفتح (حسنًا، ومتفاخر بذلك أيضًا) فقد كنت أستمتع بقضاء ساعات طويلة وأنا أقرأ قصصًا لأطفالى، محاكيًا كل الأصوات واللهجات، ومقلدًا الشخصيات، إضافة للتأثيرات الدرامية المصاحبة لجو القصة. كل هذا بدا لى طبيعيًا للغاية إلى أن أدركت أن تلك مهارة قيمة تساوى فى قيمتها مهارة بناء منزل فوق الشجرة أو لعب الكرة.

القاعدة ٣

فى تلك المرات القليلة التى كنت ألعب الكرة مع أطفالى كان واضحًا أننى أفعل ذلك لا لشىء إلا لأننى أشعر بأنه ينبغى علىّ فعل ذلك، وهذا ليس بالسبب الجيد، وعلى الرغم من أنه سبب كاف، إلا أننى مثلاً لن أكون مثل صديقى الذى كان يشع بالحماسة أثناء لعب الكرة مع أطفاله. ومع هذا، ربما لا يكون هذا الصديق قادرًا على أن يحكى لأطفاله قصة مثلما أفعل، أو أن يطهو لهم وجبة مكرونة مثل التى أطهوها لأطفالى.

المغزى هنا هو أن الآباء الذين يتبعون قواعد التربية السليمة يدركون مواطن قوتهم، وهذا لا يعنى التخلى عن فعل ما عداها من أشياء، لكن يعنى التركيز على نقاط قوتنا؛ فإذا كنت لا تجيد لعب كرة القدم، فربما تستطيع أن تقرأ لأطفالك القصص، أو تُعِدَّ لهم مخبوزات شهية، أو ربما تكون صبورًا معهم أثناء تعلمهم العزف على البيانو، أو تعلمهم كيفية إصلاح السيارة، أو ربما تشاركهم حماسهم واهتمامهم بسلسلة أفلام حرب النجوم أو الدراجات النارية أو حتى لعبة الفتيات " عروستى الجميلة" (إننى أعلم أن المرء عليه العمل بجد لتحقيق هذا تحديدًا).

من المهم معرفة ما تجيد فعله، وأن تثق بحق بنقاط قوتك، وهكذا ستقدر على مشاهدة الآباء الآخرين وهم يفعلون أشياء لا تستطيع فعلها دون أن تشعر بالحرج. فعلى أى حال، فأنا وأنت نعلم أن هؤلاء الآباء لا يستطيعون عمل كل شىء؛ لذا كلما شعرتَ بالغيرة تتسلل إلى قلبك، توقف وذكِّر نفسك بما تجيد فعله.

> الآباء الذين يتبعون قواعد التربية السليمة يدركون مواطن قوتهم، وهذا لا يعنى التخلى عن فعل ما عداها من أشياء، لكن يعنى التركيز على نقاط قوتنا.

القاعدة ٤

كل القواعد يمكن خرقها أحيانًا

كلنا نعلم أن هناك قواعد وقوانين وأنظمة وسياسات من الواجب على الآباء الالتزام بها؛ تلك الأشياء المتفق عليها مثل عدم السماح للأطفال بتناول الأطعمة السريعة، وعدم السماح لهم بالسهر لوقت متأخر، وعدم السماح لهم بمشاهدة التلفاز لوقت طويل، وعدم السماح لهم باستخدام الكلمات النابية حتى وصولهم لسن معينة (قبل أن تتساءل عن معنى هذا انظر القاعدة ٧٦).

إلا أن الآباء الذين يتبعون قواعد التربية السليمة يعلمون أيضًا أن عدد القواعد التى لا تتعرض للخرق مطلقًا قليل للغاية. حسنًا، نحن متفقون على أنه يجب عليك أن تطعمهم طعامًا صحيًا، ثلاث وجبات يوميًا، إلا أنها لن تكون نهاية الكون إن عدت يومًا، بعد يوم عمل طويل، مرهقًا واكتفيت بإعطائهم شيئًا سريعًا مثل شرائح السمك.

كل ما عليك فعله هو التفكير فى أسوأ ما قد يحدث إذا خرقت قاعدة ما. بالطبع إن حدث أن خرقت قاعدة مثل عدم ربط حزام الأمان فستكون العواقب وخيمة؛ لذا لا يمكن خرق هذه القاعدة. لكن إذا لم تقم بإعطاء أطفالك حمام المساء لأنك متعب ـ حسنًا، ما المشكلة فى ذلك؟

تذكر أن هذا القسم يركز على قواعد الاحتفاظ بعقلك. والهدف من هذه القاعدة تحديدًا هو أن تدرك أنه من الأفضل كثيرًا لأطفالك أن يكون والدهم هادئًا مسترخيًا عن ألا يتناولوا أصابع السمك مطلقًا. بعض الآباء يجعلون

القاعدة ٤

الأمور أكثر صعوبة على أنفسهم حين يؤمنون بوجوب اتباع كل القواعد طوال الوقت، وهكذا ينتقدون أنفسهم طوال الوقت على أشياء تافهة.

ذات يوم اصطحبنا اثنين من أبنائنا إلى نزهة، وكان أول ما سنفعله هو ركوب القطار البخارى. كان أصغر طفلينا يبلغ من العمر بضعة أشهر، بينما كان الآخر عمره عامان. وبمجرد خروجنا من السيارة فى محطة القطار أدركنا أن الصغير ذا العامين لم يكن مرتديًا حذاءه. بالطبع كان لدينا قاعدة ضمنية مفادها أنه لا يجب علينا أن نصطحب ابننا فى رحلة للقطار البخارى دون أن يكون مرتديًا حذاءه. حينئذ كان أمامنا خياران: التخلى عن رحلة القطار، أو استكمال النزهة بدون حذاء. بالطبع اختار ابننا ذو العامين الخيار الثانى واندفع نحو القطار مؤكدًا على رغبته هذه.

هذا بدوره تركنا أمام خيارين آخرين: إما أن نواصل انتقاد نفسينا لارتكابنا هذا الخطأ أو نتناسى الأمر ونستمتع بالرحلة. كما تعلم، كان الخيار السليم هو تناسى الأمر، فإما أن نستمتع – مع ابننا ذى العامين – بيوم رائع دون حذاء، وإما أن نتوتر و نلوم أنفسنا على شىء لا يمكن تغييره، وبذلك نفسد يومنا ويومه كذلك! كان لابد من كسر القاعدة هذا اليوم (لكنه لم يكن اليوم المناسب لكسر قاعدة الاستحمام قبل النوم بالقطع).

المغزى هنا هو أنك إن أصررت على اتباع كافة القواعد فى كل الأوقات، فبهذا أنت تكسر القاعدة رقم ٢، أتفهمنى؟!

كان الخيار السليم
هو تناسى الأمر.

القاعدة ٥

لا تحاول أن تفعل كل شىء

ماذا تود أن يكون ابنك أو ابنتك عندما يكبر؟ بطلاً فى ركوب الخيل؟ عالمًا؟ لاعب كرة محترفًا؟ عازفة كمان فى فرقة عالمية؟ ممثلاً؟ من الصعب تحديد ذلك وهم لايزالون صغارًا، لذا، فلمَ لا تبقى على كل الاحتمالات مفتوحة، بأن تحرص على تلقيهم دروساً فى كل شىء يظهرون اهتمامهم به؟ وهكذا لن يشتكوا لاحقًا ويدّعون أنك سبب فشلهم لأنك لم تعطهم الفرصة لكى يبدأوا مبكرًا وهم صغار.

بيد أن هذا سوف يجعل حياتهم مزدحمة إلى حد ما؛ ما بين تدريب الكرة يوم الاثنين، وفصول الدراما يوم الثلاثاء، والتدرب على الكلارينت يوم الأربعاء ـ ثم تدريب السباحة بعد ذلك. أما يوم الخميس فهو لدروس العلوم ـ والجمعة للتدريبات الرياضية. أما أيام العطلة الأسبوعية فهى لركوب الخيل. كل هذا لطفل واحد، كم سيكون الأمر ممتعًا فى ظل وجود طفلين أو ثلاثة.

مهلاً، على رسلك. هناك شىء ناقص هنا. ماذا عن اللعب بسعادة ومرح فى الحديقة؟ ماذا عن تعلم أطفالك كيف يجدون مصادر متعتهم الخاصة؟ كيف سيجدون الوقت فى ظل هذا الجدول المزدحم لكى يتصفحوا قصة كوميدية مصورة، أو أن يتجولوا محدقين النظر فى السحب دون التفكير فى شىء محدد؟ كل هذه مكونات مهمة لعملية نموهم ونشأتهم أيضاً.

هل تعرف أيًا من هؤلاء الأطفال الذين تتكون حياتهم من سلسلة متصلة من الدروس والتدريبات والتمارين؟ هل رأيت ما يحدث إن طلبت منهم أن

القاعدة ٥

يخرجوا من روتينهم المعتاد هذا لعدة أيام؟ بم سيشعرون إن ذهبوا فى إجازة إلى مكان هادئ جميل ـ مثل الجبال أو الشواطئ أو الريف؟ الحيرة، هذا هو ما سيشعرون به؛ فليس لديهم أدنى فكرة عن كيفية الاستمتاع بوقتهم؛ حيث لم يتح لهم الوقت أبدًا لكى يتعلموا هذا، وهذا من شأنه أن يجعل مرحلة الطفولة صعبة للغاية عليهم. إنهم عاجزون عن الاسترخاء لأن أحدًا لم يعلمهم ذلك.

لكن لا تفزع؛ فأنا لا أدعوك هنا إلى أن تمنع أطفالك من كافة الأنشطة غير المدرسية، فهذا سيكون شيئًا سخيفًا. لكنى أدعوك الى الاقتصار على نشاطين، لا أكثر. على أن يختار أطفالك هذين النشاطين. فلا داعى أبدًا لإجبارهم على تعلم عزف الكمان لأنك تعلمته فى طفولتك وأحببته، أو لأنك لم تتعلمه مطلقًا وكنت تتمنى أن لو أتيحت لك الفرصة لذلك؛ فإن أراد طفلك تعلم شىء آخر إضافى فسيكون عليه التخلى عن أحد الأنشطة الحالية ليفسح لنفسه المجال (نعم، يمكن لطفلتك أن تترك دروس العزف إن لم تكن تحبها، حتى إن كانت مدربتها تعتقد أنها موهوبة بحق فيها).

> **نعم، يمكن لطفلتك أن تترك دروس العزف إن لم تكن تحبها، حتى إن كانت مدربتها تعتقد أنها موهوبة بحق فيها.**

أتذكر هؤلاء الآباء الهادئين المسترخين الذين تحدثنا عنهم فى القاعدة الأولى؟ كم من الآباء الناجحين يصطحبون أطفالهم كل يوم من أيام الأسبوع لنشاط مختلف؟ لا أحد يفعل ذلك. إنهم يتركون أطفالهم يتعلمون نشاطاً أو اثنين يكونون مهتمين بهما حقًا، أما بقية الوقت فيقضيه

القاعدة ٥

الأطفال فى الاستمتاع بأوقاتهم، بارتداء الملابس، لعب الأحجيات، اللعب فى الحديقة، عمل الأشياء المختلفة بعبوات الحبوب الفارغة، البحث عن الحشرات فى الفناء الخلفى، اللعب بالدمى التى على شكل ديناصورات، قراءة كتب مخصصة لمن هم أصغر منهم سنًا، وفعل باقى الأشياء التى من المفترض أن يقوم بها الأطفال؛ لأن هذا هو المفيد لهم حقًا، كما أن هذا يبقيهم منشغلين عنك!

القاعدة ٦

ليس عليك أن تتبع كل نصيحة تتلقاها (بما فيها هذه النصيحة)

ما الذى قالته لك والدتك؟ لابد أن تجعلى الطفل يتجشأ كل عشر دقائق أثناء إطعامك إياه. بينما والدة زوجك تؤكد على ضرورة شراء ملابس غير فضفاضة حتى لا تلتف الملابس على رأسه. وبالطبع تنصحك أفضل صديقاتك بألا تفكرى فى شراء ذلك المهد الذى يستخدم لحمل الرضع أثناء الخروج، فى الوقت الذى تصر فيه صديقة أخرى أنه لا غنى عنه لأى أم... يا للحيرة!

وهذا فقط قليل من كثير؛ فكم النصائح التى تنهال على الأب والأم ـ حين يرزقان بطفل جديد ـ مرعب حقًا. وحتى بعد مرور ثمانى عشرة سنة لن يتوقف الأمر: " لا ينبغى عليك إرسال ابنك للجامعة؛ فهذا مضيعة للوقت ـ عليه البحث عن وظيفة"، أو "لابد أن تشجع ابنك على الاستقلال بحياته بمجرد إتمامه الثامنة عشرة وإلا سيظل معتمدًا عليك لبقية حياته"، أو"لا تشتر لابنك السيارة التى يريدها، بل اجعله يدخر ثمنها بنفسه؛ فهذا هو ما فعلناه عندما كنا فى سنه".

إلا أن هناك شخصًا وحيدًا أنت ملزم حقًا بالاستماع إليه: أنت وحدك. وإذا كنت تشترك فى تربية الطفل مع شريك الحياة، فعليك الاستماع إلى وجهة نظر شريك حياتك كذلك، لكن إن لم تفعل فسوف تصاب بالجنون. ولا تنس ما اتفقنا عليه من أنك لابد أن تظل محتفظًا بعقلك.

لا أعنى هنا أنه ينبغى عليك تجاهل ما يلقى إليك من نصائح جيدة، فربما تختار اتباع نصيحة جيدة أو اثنتين. لكن حتى إن كانت النصائح الملقاة على

القاعدة ٦

مسامعك مفيدة، فليس عليك اتباعها حرفيًّا. فنجاح أسلوب أو خطة أو نظام أو طريقة أو أى شىء آخر مع شخص ما لا يعنى بالضرورة نجاحه معك؛ فلا يوجد طفل مثل طفل آخر، ولا يوجد أب مثل آخر، وعليه فمن غير المحتمل أن تنفعك نصائح الآباء الآخرين.

> إن نجاح أسلوب أو خطة أو نظام أو طريقة أو أى شىء آخر مع شخص ما لا يعنى بالضرورة نجاحه معك.

سألتنى جارة لى ذات مرة عما إذا كان ينبغى عليها أن تضع لطفلها نظامًا من الوجبات والغفوات. بالطبع لم يكن هناك جدوى من سؤالها لى؛ لأننا ـ كنا على طرفى النقيض فيما يتعلق بهذا الأمر. لقد كانت منظمة ومرتبة فى حياتها بدرجة عالية بحيث كانت تشعر بالتوتر البالغ إذا ما سار شىء على غير نظامه المألوف. على النقيض من ذلك، كنت أفضل التعامل مع هذه الأمور باسترخاء ولم يكن يقلقنى أن يأكل أطفالى أو يناموا وقتما يحلو لهم.

الآباء المتميزون لديهم الثقة الكافية لكى يرفضوا النصائح التى لا تلائمهم؛ لذا عليك الاستماع لأى نصيحة توجه إليك، ثم تدبرها جيدًا على ضوء نظام حياتك أنت، وإذا لم تلائمك النصيحة فلا تتبعها. وهنا، عليك الابتسام بكل أدب ثم تقول: "شكراً لك، سوف أضع نصيحتك هذه فى اعتبارى".

القاعدة ٧

من الطبيعى أن تشعر بالرغبة فى الهرب

حسنًا، فلنتكلم عن شىء نتجنب الخوض فيه كالمحرمات: الموت، المخدرات، الرقصات الإنجليزية ... أو ماذا عن أكبر المحرمات: أن تمر بك أوقات تتمنى فيها لو أن أطفالك قد اختفوا من على ظهر الأرض؟

إنه لمن المحرمات بالطبع أن يقر المرء بأن أطفاله يمكن أن يكونوا مخلوقات بغيضة. قد تقر أحيانًا ـ بينك وبين نفسك وأنت ناقم ـ بأنك تود لو أنك هربت منهم؛ بيد أنك لا تستطيع الإقرار بهذا بجدية. كيف يمكنك فعل هذا؟ إن وظيفتك هى أن تحبهم، وإذا ما كنت تحبهم حقًا فهذا يستوجب عليك أن تحب كل ما يتعلق بهم كذلك؛ فمن المفترض بك أن تبتسم فى سماحة حين يطلبون منك أن تقرأ لهم نفس القصة المملة كل ليلة لمدة ثلاثة أشهر كاملة، وأن تنظر إليهم فى افتتان بينما هم يصرخون وهم يتسابقون فى عنف، وأن تضحك حين تسمعهم يلقون على مسامعك نفس المزحة المملة ـ وياليتهم يقولونها بصورة سليمة ـ للمرة الخامسة والعشرين على التوالى.

المضحك فى الأمر أنه من المعتاد أن ينزعج المرء منا من أطفال الآخرين (لكن هذا لا يعنى أن تصرح بذلك فى وجوههم بالطبع). وهذا يخبرنا أن الأطفال يمكن أن يكونوا مزعجين حقًا ـ وبالتالى ليس من المستغرب أن يتسبب أطفالك أنت فى إزعاجك، ولا ضير فى ذلك أيضًا.

الحقيقة هى أن الأطفال بارعون للغاية فى ذلك الأمر منذ مولدهم؛ فصرخة الطفل الرضيع من المفترض أن تتردد فى عقلك حتى تدفعك لعمل

القاعدة ٧

شىء لإسكاته، وبالفعل ينجح فى هذا. ومنذ ذلك الحين والأطفال يزعجوننا بصورة روتينية. أحياناً لا يكون لهم يد فى ذلك، وفى الواقع لا يراودك أى إحساس بالذنب حين تعلم أنهم غير مسئولين عن ذلك. لكن حين يتسبب ابنك فى إيقاظك لثلاثة أيام متتالية ـ حين يكون فى مرحلة التسنين ـ فمن الصعب أن تجد فى داخلك هذا التعاطف معه. أنت تعلم أنك يجب أن تتعاطف معه، إلا أنك فى داخلك تتمنى أن يصمت و يتركك لتنام؛ فالأمر لا يتجاوز مجرد سِنّة.

لكن دعنى أقل لك إن هذا هو ما يشعر به كل أب وأم من حين لآخر. بل قد تمر عليك مراحل تشعر فيها بهذا الشعور خمسين مرة فى اليوم، وذلك وسط المراحل المعتادة التى تشعر فيها بهذا الشعور مرة أو اثنتين كل أسبوع. فقط تقبل أن هذا الشعور طبيعى، وأن أى والد يرفض الإقرار بهذا إنما هو يكذب على نفسه. إنك لن تستطيع أن تمنع طفلك من إثارة غيظك، لكنك لست مضطراً للشعور بالذنب حيال هذا أيضاً.

النقطة المهمة هنا هى أن تتذكر أن الأمر متبادل. أتذكر حينما كنت طفلاً؟ مهما أثار أطفالك من غيظك، فعلى الأغلب أنك تثير غيظهم بنفس القدر، وهكذا تصيرون متعادلين.

> من المعتاد أن ينزعج المرء منا من أطفال الآخرين، وهذا يخبرنا بأن الأطفال يمكن أن يكونوا مزعجين حقاً.

القاعدة ٨

مسموح لك بأن تختبئ من أطفالك

بما أن القاعدة رقم ٧ كانت تقول بأن من المسموح لأطفالك بأن يثيروا غيظك، يترتب على هذا حقيقة أنه مسموح لك بفعل شىء حيال هذا الأمر. إننى شخصيًا أفضل الفرار والاختباء. حقاً، لقد عُرف عنى أننى أنسَلُ إلى أقرب خزانة ملابس وأكتم أنفاسى حتى يغادر أبنائى الحجرة.

لابد أنك تعلم هذا الشعور؛ حيث تسمعهم وهم يقتربون أكثر وأكثر ويقول أحدهم للآخر:" كلا، سوف أشى بك!" وأنت تعلم فى نفسك إلى من سيشى هذا المتحدث، دون أن يكون لديك أدنى علم بما حدث ولمن حدث وما إذا كان مبررًا أم لا. ما الذى يفترض على الوالد الحصيف فعله؟ حسنًا، إن الاجابة واضحة بالنسبة لى: الاختباء. وأجمل ما فى الأمر عندئذٍ هو أنهم عندما لا يجدونك فإنهم سيعالجون الأمر فيما بينهم.

> لقد عُرف عنى أننى أنسَلُ إلى أقرب خزانة ملابس وأكتم أنفاسى حتى يغادر أبنائى الحجرة.

القاعدة ٨

تخبرنا كتب تربية الأبناء العديدة بأهمية أن تحصل على " وقت مستقطع" حين يسىء أبناؤك التصرف ـ أى أن ترسلهم إلى حجراتهم أو إلى "درجة السلم" المخصصة للأطفال الأشقياء (أرجو ألا تجعلنى أستفيض فى هذا الأمر)[٢] وذلك حتى يهدأوا. وهذا الأسلوب قد ينجح، لكن لمَ يحصل الأطفال وحدهم على كل المرح؟ لابد أن تحظى أنت أيضًا بـ"وقتَ مستقطع" خاص بك، وحينما تحتاج للهدوء، فيمكنك أن تمنحه لنفسك، وهذا يعنى الابتعاد عن الأطفال بأى شكل تراه مناسبًا ـ بما فى ذلك الاختباء.

أخبرتنى صديقة لى ذات مرة ـ وكان ذلك منذ سنوات عديدة، قبل ميلاد طفلى الأول بقليل ـ أن هناك أوقاتًا مرت عليها جعلتها فى حالة من الإحباط والإرهاق بحيث كانت تريد أن تنفجر. بالطبع أقلقنى قولها هذا؛ لذا سألتها عما كانت تفعل حينئذ، فقالت لى إنه كان هناك حل واحد وهو أن تضع طفلها على الأرض فى منتصف الحجرة، بعيداً عن أى خطر محتمل، ثم تبتعد عنه بحيث لا تستطيع صرخاته الوصول إليها، إلى أن تستعيد توازنها مرة ثانية.

لماذا يعتقد الكثيرون منا أنه لا ينبغى علينا فعل ذلك، حتى عند وصولنا إلى نقطة الانهيار؟ إننا نشعر بأننا نفشل فى أحد جوانب الأبوة، بيد أن هذا هو أفضل الحلول وأكثرها منطقية. إن الآباء المتميزين يعلمون أننا مجرد بشر، وأنه أحيانًا ما نكون بحاجة إلى الهرب والاختباء، وبهذه الطريقة نستطيع أن نؤدى دورنا كآباء على أفضل صورة بعد استعادتنا هدوءنا.

---

٢ يبدو لى أنه من الظلم أن نميز درجة سلم بعينها بأنها مخصصة لمعاقبة ذوى السلوك السيئ عن باقى الدرجات.

القاعدة ٩

الآباء بشر أيضاً

متى كانت آخر مرة خرجتما ـ أنت وزوجتك ـ فيها لتناول وجبة العشاء بدون الأطفال؟ أو قضيتما أمسية مع أصدقاء لكما دون أن تتحدثا عن الأطفال ولو مرة واحدة؟ أو احتفلتما وحدكما بمناسبة ما؟ أو أمضى واحد منكما نصف يومه محاولاً إصلاح محرك السيارة، أو قام بصناعة بعض الآنية الفخارية فى الحديقة أو أى شىء مما كنتما تقضيان فيه أوقاتًا سعيدة قبل مجىء الأطفال للدنيا؟

آمل ألا يكون هذا منذ وقت بعيد. يمكن لانشغالات مرحلة الأبوة أن تلتهم حياتك بالكامل ـ إن سمحت لها بهذا. لكننا كآباء ـ يتبعون قواعد التربية السليمة ـ بحاجة إلى معرفة الوقت المناسب للفصل بين الأمرين. لكنك بالطبع ستكون جاهزًا على الدوام لممارسة دورك كأب، أى إنك لن تنفصل عنه نهائيًا، لكن المهم هنا هو أنك تستطيع أن تحظى ببعض المتعة أثناء هذا الانتظار.

أرجو منك أن تتفهم مقدار أهمية هذه النقطة، فإذا كان أطفالك هم محور تركيز حياتك الوحيد، فهذا سيضع عليهم قدراً هائلاً من الضغوط. وفى مرحلة ما سيدركون أن نجاحك الشخصى معتمد بالكامل على مقدار نجاحاتهم وإخفاقاتهم، وهذا حمل ثقيل من الظلم إلقاؤه على أى طفل.

سيكون اتباع هذه القاعدة أصعب فى الأشهر الأولى ـ بل سأعفيك من اتباعها تمامًا فى الأشهر الثلاثة الأولى لميلاد الطفل ـ لكن عليك أن تعيد ضبط إيقاع حياتك بأسرع ما يكون. إن أطفالك يحتاجون إلى أن تكون لك

القاعدة ٩

حياة خاصة بجانب حياتك معهم، وإلا سيصعب عليهم أن يحظوا بحياتهم الخاصة حين يكبرون. إضافة لذلك، إن قَصّرْتَ حياتك على العناية بأطفالك من حيث المأكل ومواعيد النوم، فستستيقظ يومًا ما على حقيقة أنه لم يعد لديك أى أصدقاء ـ كيف سيكون شعورك وقتها؟

لقد لاحظت على مر السنين أن الآباء المتميزين الذين أعجب بهم لديهم هوايات خاصة تبتعد كل البعد عن عملية تربية الأطفال. ربما تكون لديهم وظيفة يحبونها للغاية، أو يسافرون لقضاء الإجازة بمفردهم مرة كل عام، أو ربما يحرصون على ألا يفوتوا مباريات التنس كل خميس، أو يذهبون للإبحار بالقوارب كل سبت، أو مشاهدة مباراة نهائى الكأس، أو قضاء شهر أبريل فى باريس، أو القيام بأى نشاط آخر يساعدهم على الاحتفاظ بعقولهم.

إننى أعلم أن هذا لن يكون بالأمر السهل، وأن الوقت لن يكون متوفرًا كما فى السابق. بالطبع سيتوجب عليك الذهاب للنادى بصورة أقل وكذلك تعاطى قدر من المهدئات [٢] أقل مما كنت تتعاطاه قبل مولد أطفالك. بيد أنك لابد أن تحرص على التمسك ولو بجزء من الأشياء التى تستمتع بعملها. واعلم أنك إن لم تفعل فلن تعلم ماذا ستفعل بوقتك عندما يكبر أطفالك ويغادرون المنزل.

> إن الآباء المتميزين الذين أعجب بهم لهم هوايات خاصة تبتعد كل البعد عن عملية تربية الأطفال.

[٢] أنا أمزح ـ لا تؤاخذنى على هذا.

القاعدة ١٠

لا تتجاهل علاقتك بشريك حياتك

هذه القاعدة واضحة من عنوانها، إلا أن الجزء الصعب فيها هو تطبيقها؛ فالعديد من الآباء يعلمون أهميتها، إلا أن القليل هم من يطبقونها فعليًا. لكنك تعلم مثلى تمامًا أنها قاعدة حيوية للغاية، اللهم إلا إذا كنت تنوى استكمال عملية تربية الأطفال وحدك.

لقد أحببت شريك حياتك لدرجة أنك أنجبت أطفالاً منه، هذا هو المهم بحق. من المهم أن يظل هذا الشخص أهم شخص فى حياتك. قد تحتاج إلى وقت أقل، وأحيانًا، اهتمام أقل للعناية بشريك حياتك، إلا أنه لابد أن يظل محور حبك. إن وجود أطفال يغير من طبيعة علاقتك أكثر مما كنت تتخيل، لكن بعد عشرين عامًا من الآن ستعود أنت وشريك حياتك وحدكما كما بدأتما علاقتكما، وإذا لم يكن هو الطرف الأهم فى حياتك وقتئذ، فسوف تفشل حياتكما بمجرد مغادرة أبنائكما المنزل. والأمر مهم للأبناء كذلك ـ فمغادرة المنزل يعد وحده أمرًا شاقًا عليهم لا يحتمل أن نضيف إليه إحساسهم بالتسبب فى تدمير المنزل الذى تربوا فيه. إن أبناءك بحاجة لمعرفة أنكما تحبان بعضكما البعض أكثر من أى شىء؛ وهذا سوف يساعدهم على الاستقلال بحياتهم ـ ثم فى النهاية أن يجد كل واحد منهم شريكًا لحياته يحبه أكثر مما يحبك.

إن جزءًا من الحل يتعلق بالحركة. اعمل على أن تخرج مع شريك حياتك مرة كل أسبوع. إذا كنت لا تتحمل تكلفة جليسة أطفال، فابحث عن أى آباء آخرين تعرفهم وتبادلوا الأدوار من حيث العناية بأطفال بعضكما البعض.

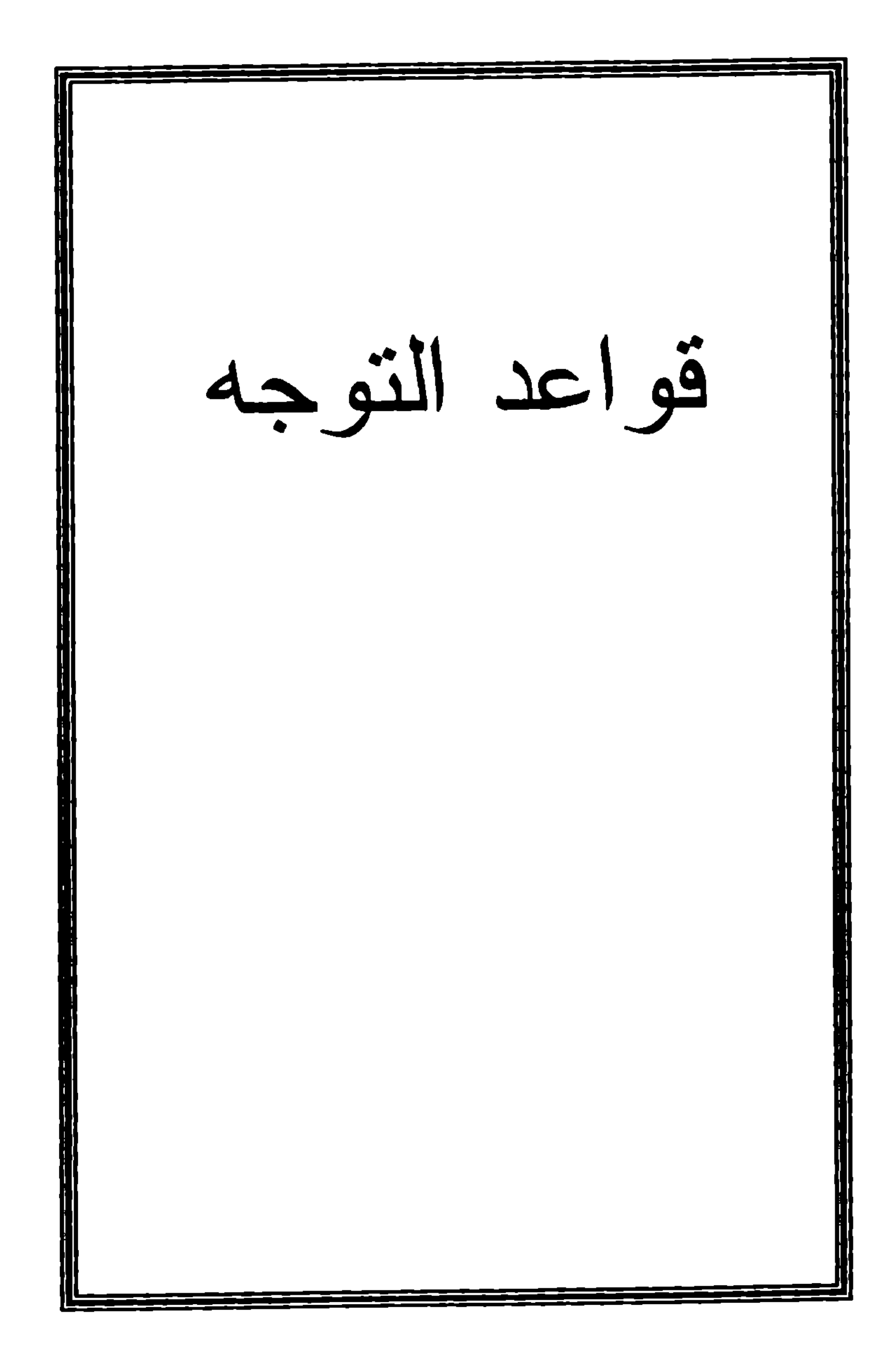
القاعدة ١٠

بعد ذلك اخرجا للتمشية وتناول الوجبات الخفيفة فى المتنزه. افعلا شيئًا، أى شىء، فقط اعملا على الحفاظ على حياتكما الخاصة مثلما كان الأمر قبل مجىء الأطفال.

> لقد أحببت شريك حياتك لدرجة أنك أنجبت أطفالا منه، هذا هو المهم بحق.

إذا كان فعل هذا صعباً (إذا كان لديك أكثر من طفل فستعلم ما أعنى... ياإلهى! لِمَ لم يعد أحد يعرض أن يأتى للعناية بأطفالى؟)، عندئذٍ اخرجا وخذا الأطفال معكما شريطة أن تتحدثا عن نفسيكما طوال الوقت، وليس عما فعله الأطفال بالأمس.

ثم هناك موضوع العلاقة الزوجية الحميمة. بالطبع من الصعب إيجاد الوقت لهذا وأنتما مجهدان، أو مشغولان بالعناية بطفلكما، أو مفرقان بالمشاغل، وفى غير الحالة النفسية الملائمة لذلك، إضافة لذلك الطفل الذى يحدق فيكما من فراشه ـ إن مجرد التفكير فى الأمر عندئذٍ يعد أمرًا مبالغًا فيه. إلا أنه بمقدورك تخصيص ليلة لكما لتناول وجبة خاصة أو مشاهدة فيلم رومانسى وقضاء بعض الوقت الخاص بعد ذلك. أنا أعلم أنك سمعت هذا الكلام من قبل، لكنه ينجح حقاً إذا ما بذلتما جهدًا فى هذا الأمر وأوليتما بعضكما البعض الحب والاهتمام، وسوف تسعدان لرؤية أثر ذلك. ركزا على نوعية الوقت الذى تقضيانه معًا، وليس على مقداره (فى حدود المعقول بالطبع) لبعض الوقت إذا كان هذا سيساعدكما، وبمجرد أن يكبر الأطفال إلى حدٍ ما، حسناً، فربما تستطيعان استعادة وقتكما الخاص.



قواعد التوجه

حصريات مجلة الابتسامة

اعلم أن أحد عناصر إتقان عملية تربية الأطفال هى أن تتمتع بالتوجه السليم. وبمجرد أن تتعلم كيفية التفكير بصورة سليمة حيال أبنائك وحيال ما تفعل عموماً، ستجد أن بقية ما حولك من أمور قد سارت بصورة صحيحة من تلقاء نفسها.

هذا القسم يركز، إذن، على كيفية الحصول على التوجة العقلى الملائم حتى تصبح واحداً من الآباء المتميزين، ونعنى بالتوجه هنا توجهك حيال أطفالك وحيال مهمتك كوالد. إنك بحاجة لرؤية أطفالك بأفضل وأصدق طريقة حتى تستمتع بوجودك معهم على أفضل صورة، وبالتالى تربيهم على أفضل الوجوه. إنك إن رأيت أطفالك على أنهم شياطين أو ملائكة أو أى صورة مشابهة سلبية أو غير واقعية، فسوف تجد السنوات القليلة القادمة صعبة إلى حدٍّ كبير.

الأمر كله يتعلق ببناء علاقة سليمة من البداية حتى تتاح الفرصة لأطفالك لينموا بصورة سليمة ويصبيران بالتدريج أكثر اعتماداً على أنفسهم، وفى نفس الوقت تستفيد أنت وتستمتع بهذه المرحلة من حياتك وحياتهم.

القاعدة ١١

الحب وحده لا يكفى

كم مرة سمعت هذه العبارة التقليدية: "أهم شيء تعطيه لأبنائك هو حبك؟". حسنًا، من المعروف أن الحب شيء أساسى، وأعتقد أننا متفقون جميعاً على ذلك، لكن إذا كان الحب هو الشيء الوحيد الذى ستعطيه لأطفالك، فهكذا ينقصهم الكثير.

الآباء المتساهلون الذين يتبعون أساليب الهيبيز (أعلم عنهم الكثير ـ حيث كنت واحداً منهم من قبل) يتخيلون دوماً أنه ينبغى السماح لأطفالهم بالجرى بحرية دون أى قيود والاستمتاع بالعالم من حولهم وهم يشعرون بالسعادة لمعرفتهم أن آباءهم يحبونهم، وممنوع عليك أن تضع أى ضوابط لسلوكهم (وإلا لصرت هكذا تسيطر عليهم) أو تهذب من سلوكياتهم (وإلا لكنت مثل السجان الذى يحد من حريتهم).

لكن مهلاً.

حسناً، هذا أفضل؛ حيث كنت على وشك التقيؤ من فرط اشمئزازى مما قيل. والآن، لنعد إلى صوابنا من فضلكم.

لقد عشت لفترة فى "جلاستونبيرى"، وهكذا شاهدت عددًا كبيرًا من أطفال الهيبيز وهم يكبرون من حولى. وبمجرد وصولهم إلى مرحلة البلوغ كانوا يصارعون لشق طريقهم فى الحياة الواقعية، ويقاسون لإقامة علاقات زمالة وصداقة مع أصدقائهم ورفقاء العمل. كان البعض منهم يكافحون ليوفروا لأنفسهم وجبة طبيعية بعد أن قضوا ثمانى عشرة سنة يعتمدون فى طعامهم على وجبات البازلاء التى لا تسمن ولا تغنى من جوع؛ بل إنى عرفت أن البعض منهم قد سافروا للخارج فرارًا من آبائهم.

القاعدة ١١

نعم، أوافقك فى أنك يجب أن تحب أبناءك، لكن هناك أشياء أخرى لابد أن تمنحها لهم إلى جوار حبك: الانضباط، ضبط النفس، القيم، القدرة على إقامة علاقات طبيعية، نمط حياة صحى، دائرة اهتمامات، قدر محترم من التعليم، عقل متفتح، القدرة على التفكير فى أنفسهم، فهم لقيمة المال، مهارة الثقة بالنفس، القدرة على التعلم ـ ولا ننسى بالطبع تصفيفة الشعر الطبيعية.

لم يقل أحد إن الأمر سيكون سهلاً. لقد بدأت مهمة كبيرة حين رزقت بأطفال، وستتطلب هذه المهمة منك عملاً شاقاً لبقية حياتك. إن مجرد حبك لأطفالك لم يعد كافيًا ولا ينبغى أن يجعلك تعتقد أنك هكذا إنسان رائع أدى كل ما عليه. إن السماح لهم بفعل ما يحلو لهم متى يحلو لهم لن يفيدهم ألبتة؛ لذا يجب أن تتدخل، وهذا التدخل سوف يتطلب منك بذل كل ما لديك من دم وعرق ودموع. لكن مهلاً، انظر حولك، هناك الكثير من الآباء الذين استطاعوا تحقيق هذا الأمر، لابد أنه ليس بهذه الصعوبة إذن ـ ومع هذا ضع فى اعتبارك دوماً أن هناك مهمة ثقيلة ملقاة على عاتقك تنتظر منك التنفيذ. من حسن الحظ إذن أن أمامك ثمانى عشرة سنة كاملة لإنجازها بنجاح.

> لقد بدأت مهمة كبيرة حين رزقت بأطفال، وستتطلب هذه المهمة منك عملاً شاقا لبقية حياتك.

القاعدة ١٢

كل وصفة لها مكوناتها الخاصة

تقضى القاعدة الحادية عشرة بأن تقدم لأطفالك ما هو أكثر من الحب، فماذا ستفعل تحديداً؟ حسناً، لا توجد إجابة واحدة بسيطة لهذا السؤال، كما أن الاجابة تعتمد بشكل كبير على كل من شخصية طفلك وظروفك الخاصة، وهذا هو محور هذه القاعدة.

لا يمكنك اتباع مجموعة من التعليمات بحيث تنفذها على طفلك دون تفكير، فلا يمكن عمل ذلك مع الأطفال. إننى أعرف صديقين لى اتبعا نفس أسلوب التربية مع أطفالهما الثلاثة، وسار كل شىء على أفضل ما يكون إلى أن جاء طفلهما الرابع، وهنا صار الأمر مختلفاً تماماً. لقد كان يرى العالم بنظرة مختلفة، ولم يكن يتقبل السلطة المفروضة عليه، كما كانت لديه مشكلة فى فهم الأشخاص. كان مرحًا، لكن غريب الأطوار تماماً. على سبيل المثال، كان يصر على أن ينام مرتديًا ملابسه العادية؛ حيث كان يرى أنه من السخف أن يخلع الإنسان ملابسه قبل النوم ويستبدل بها ملابس النوم ثم يعود لاستبدالها مجددًا بمجرد استيقاظه.

ولكم عانى صديقاى هذان من الصدام المتكرر مع طفلهما هذا لأنه لم يكن يتصرف كطفل حسن الأدب كما كانا يريدان وكما تصرف إخوته الثلاثة من قبله. لكنهما كانا على درجة من الحصافة بحيث جلسا معًا وتناقشا بشأن ما يصلح وما لا يصلح مع طفلهما هذا والسبب فى ذلك، وأيضًا التفكير فيما إذا كان من العدل ـ أو المثمر ـ أن يتوقعا منه أن يتبع نفس المعايير التى سبق أن أرسياها لأطفالهما السابقين، وهكذا قاما بتعديل بعض من قواعدهما

القاعدة ١٢

وتركا البعض الآخر كما هو. لا يهم أى القواعد عدلوا أو تركوا تحديدًا؛ فالمغزى هنا هو أنهما صارا يفكران فيما يفعلان، والسبب من ورائه.

والأهم من ذلك هو أنهما بدآ فى التفكير فى الطريقة التى يتعاملان بها مع الثلاثة الآخرين أيضاً، ووجدا أن عملية التفكير تلك ساعدتهما على تحسين علاقتهما مع هؤلاء الأبناء كذلك.

كان العلاج يتمثل فى النظر للمواقف التى تنضوى على أى خلاف، أو تلك التى لاحظا أنها تثير ضيق أو قلق طفلهما، ثم التفكير فى أسبابها والكيفية التى يستطيعان بها تحسين هذا الموقف.

المهم هنا هو أنك إن لم تمعن التفكير فيما تفعل، فعلى الأرجح لن تستطيع الخروج بنتيجة إيجابية منه. إن لم تفكر فيما تحتاج إلى شرائه قبل الذهاب للتسوق، فستجد نفسك قد عدت من المتجر حاملاً العديد من الأشياء التى لا تحتاج إليها، وإذا لم تفكر مسبقًا فيما تريد من وراء الإجازة قبل الانطلاق لها، ستقل فرص استمتاعك بها كثيراً. وبالمثل، إذا لم تفكر جيدًا فى الكيفية التى تود أن تربى طفلك بها، فسينتهى بك المطاف وأنت تعانى عبر تلك العملية وتنجزها بصورة قد تكون مرضية، لكنك لن تستطيع إتمامها على النحو الأفضل الذى يفيد أطفالك حقاً.

> إن لم تفكر فيما تحتاج إلى شرائه قبل الذهاب للتسوق، فستجد نفسك قد عدت من المتجر حاملاً العديد من الأشياء التى لا تحتاج إليها.

القاعدة ١٣

أظهِرْ سعادتك لرؤيتهم

هناك شىء يستفزنى بدرجة كبيرة، وكم رأيت الكثير من الآباء يفعلونه؛ يدخل الطفل من باب المنزل عائداً من المدرسة أو من نزهة بالخارج فتكون أول تحية يتلقاها من والده أو والدته هى: "اخلع حذاءك القذر هذا"، أو "اذهب لعمل واجباتك المدرسية حالاً! قبل أن تفعل أى شىء آخر".

ذات مرة عادت صديقة لى من المدرسة وعلى رأسها كدمة كبيرة حدثت لها بسبب وقوعها فى صالة الألعاب الرياضية فى المدرسة. كان ذلك فى الماضى حين كان مسموحًا للطالب بمغادرة المدرسة وحده بعد حادث كهذا. وحين دخلت صديقتى هذه من الباب كانت والدتها مشغولة بتنظيف أرضية المطبخ. نظرت إليها الأم وعقدت حاجبيها وقالت لها: "لا يمكنك دخول المطبخ؛ فالأرضية مبتلة".

كيف يشعر هؤلاء الأطفال أن آباءهم يحبونهم؟ فالأم والأب يحيِّيان الجدود وأصدقاء أبنائهم، بل ويحييان رجل البريد كذلك[٤]، بود يفوق تحيتهم لأبنائهم.

البديل الآخر الذى يفعله بعض الآباء هو تجاهل الأطفال حين مجيئهم تماماً، كما لو كانوا مجرد قطعة أثاث. وهذا سيئ بالمثل؛ حيث إن عدم إعطاء الطفل أى اهتمام يساوى فى السوء إعطاءه اهتماماً سلبياً (وهو لفظ مهذب أستخدمه بدلاً من قول "الصراخ فى وجهه").

---

٤ أنا لا أقصد إهانة رجل البريد بالطبع. فى الواقع، هناك رجلا بريد يوصلان الخطابات إلى منزلنا، وهما يحييانني بشكل ودود فى كل مرة أقابلهما.

القاعدة ١٣

من الطبيعى أن يكون الجميع فى حالة استعجال وقت الإفطار فى أيام المدرسة، لكنك لن تحتاج إلى وقت كثير لكى تكون ودودًا مع أطفالك. وللحق فإن أى شىء تقوله أو تفعله بحيث يجعل الأطفال أقل تجهماً أثناء تمشيط شعورهم أو تناول إفطارهم؛ يستحق الجهد المبذول فيه، أليس كذلك؟

هل من الصعب عليك أن تمنحهم ابتسامة ودودة أو حتى تحتضنهم (إذا لم يكونوا قد وصلوا لتلك السن التى لن يسمحوا لك فيها بهذا بالطبع) ؟ تلك مجرد أشياء بسيطة، لكنها تصنع فارقاً كبيراً مع أطفالك؛ فكل ما يريدون هو أن يشعروا بأنك سعيد برؤيتهم.

هل من الصعب عليك أن تمنحهم ابتسامة ودودة أو حتى تحتضنهم؟

وإذا كانت أحذيتهم متسخة حقاً وكنت قد نظفت أرضية المطبخ لتوك (قد يتساءل أحدهم عن سبب فعل هذا من الأساس بينما أنت تعلم أن الأطفال قادمون بأحذية متسخة)، يمكنك أن تستخدم الدعابة معهم حتى يتوقفوا ثم تمنحهم الأحضان والقبلات فيما بعد كمكافأة على تعاونهم.

القاعدة ١٤

عامل أطفالك باحترام

إننى أعرف إحدى الأمهات التى دائماً ما تأمر ابنها مستخدمة عبارات من قبيل: "تناول غداءك"، "اركب السيارة"، "نظف أسنانك"، ولقد سمعتها منذ يومين تشكو من كيف أنها تجد صعوبة بالغة فى تعليم أطفالها كيف يستخدمون كلمات مثل "من فضلك" و"أشكرك". الآن، لابد أنك ترى موطن مشكلتها مثلما أراها، لكنها عاجزة إلى الآن عن رؤيتها.

والسبب فى هذه المشكلة بسيط إلى حد كبير؛ فالأطفال عليهم أن ينفذوا ما تأمرهم به، أما الكبار فلا يمكن إجبارهم؛ لذا فأنت تسألهم بلطف، فى الوقت الذى تأمر فيه الأطفال بأن ينفذوا ما تريد. المشكلة أن الأطفال لا يرون الأمر على هذا النحو؛ فهم لا يلاحظون كيف تتحدث مع الآخرين (فالأطفال لا يستمعون على أى حال)، وهكذا فهم يتحدثون معك بنفس الطريقة التى تتحدث أنت معهم بها.

إذا كان أطفالك متعقلين فسوف يطلبون منك أن تأخذ فى الاعتبار ما تفعل، بالإضافة إلى ما تقول كذلك. عليك إذن ألا تلوم أطفالك على عدم التصرف برقة؛ ذلك لأنهم استوحوا ذلك منك أنت، بل يجب عليك فى الواقع أن تهنئهم على الاحتذاء بك فى سلوكياتهم.

إن أطفالك يستحقون الاحترام؛ فهم بشر قبل أى شىء. والأهم من ذلك هو أنك لن تحصل منهم على الاحترام قبل أن تظهره أنت لهم أولاً. هذا لن يقوض من سلطتك عليهم، وسرعان ما سيتعلم أطفالك أن عبارات من قبيل: "اغسل أسنانك من فضلك" أو "هلا تفضلت بإعداد المائدة؟" قد

القاعدة ١٤

تبدو فى ظاهرها كطلبات، إلا أنها فى حقيقة الأمر أوامر يجب اتباعها. وهكذا ستعلمهم السلوكيات المقبولة بأفضل وسيلة ممكنة ـ عن طريق تقديم القدوة لهم.

> إن أطفالك يستحقون الاحترام؛ فهم بشر قبل أى شىء.

ليست السلوكيات الطيبة فقط هى التى يمكن تعليمها لأطفالك عن طريق تقديم القدوة؛ فعليك كذلك ألا تخرق أى وعود وعدتهم بها، أو تكذب عليهم (باستثناء عندما تتحدث عن وجود سانتا كلوز)، أو تتفوه أمامهم بالسباب إذا لم ترد أن يحذوا حذوك. وإذا فعلت هذه الأشياء فكأنك تقول لأطفالك بكل وضوح (إن لم يكن بكلمات صريحة أيضاً) إنهم أقل شأنًا من الآخرين ولا يهمونك فى شىء. لكننا نعلم أن هذا ليس صحيحًا، لذلك دع أطفالك يعلموا ذلك أيضاً.

إذا ما كنت تحب أطفالك أكثر من أى شخص (ما عدا شريك حياتك بالطبع)، فهم يستحقون منك الاحترام أكثر من أى شىء آخر، وليس أقل. وهكذا سيتعلمون كيف يعاملون الآخرين باحترام أيضاً، وهذا هو حل مشكلة "ما الذى حل بتلك الأجيال الصاعدة؟".

القاعدة ١٥

استمتع بصحبتهم

إننى لا ألومك إذا ما توقفت للحظات لدى قراءتك عنوان هذه القاعدة؛ حيث إنه يعنى ضمنياً أن هناك أوقاتًا لا تستمتع فيها بصحبة أطفالك، وأنا أول من يعترف بذلك، لكن لا تنس أنه قد تمر عليك أوقات لا تجد فى نفسك الرغبة لمشاهدة فيلمك المفضل أو الاستماع لأغنيتك المفضلة أو حتى تناول الشيكولاتة التى تعشقها[٥].

لا تفزع! فتلك القاعدة لا تفرض عليك أن تكون دوماً فى الحالة المزاجية الملائمة وتكون بصحبة أطفالك طوال الوقت. كل ما أقوله هو أنه إذا ما أتيحت لك الفرصة للاسترخاء أو قراءة قصة له قبل النوم ـ فمن المهم أن تستمتع بوجودك معهم.

ما الذى يمنعك من الاستمتاع بصحبتهم إذن؟ حسناً، ستجد نفسك وأنت معهم تفكر فيما يمكن عمله غير البقاء بصحبتهم، أو تفكر بقائمة الأعباء الطويلة التى تحتاج للخلاص منها بدلاً من استماعك لأطفالك وهم يعيدون عليك ملخصًا لحلقة الأمس من مسلسل " عائلة سيمبسون "، بصورة سيئة، وببطء قاتل، أو التفكير فى الخضراوات الموضوعة على النار، والتى على وشك الغليان فى المطبخ، أو التفكير فى ذلك العرض التقديمى الذى ستجريه فى عملك بالغد.

توقف ! إنك الآن فى وسط أهم مهمة على قائمة مهامك؛ ألا وهى الاستمتاع بصحبة أطفالك. توقف عن التفكير فى أى شىء آخر وركز تفكيرك معهم،

---

٥ حسنًا، ربما لا تستطيع الاستغناء عن الشيكولاتة.

القاعدة ١٥

على ما يقولون ويفعلون. تذكر أن هذا مهم لهم للغاية، تماماً مثل نومهم أو إعداد العشاء لهم أو إعداد عرضك التقديمى. لذا عليك بإجراء حوارات مثمرة معهم، وحينما يقول لك طفلك مثلاً : " خمن ماذا فعلت يا والدى، لقد قتلت سبعة عشر من حيوان الجرامبوس! " لا ترد باقتضاب قائلاً : "ممتاز!"، ولكن قل شيئاً مثل : " هل هذا يعنى أنك استخدمت كل ما لديك من أسهم؟ ".

ولكى تستمتع حقاً بصحبتهم عليك التفكير فيها على أنها غاية فى حد ذاتها؛ فبالتأكيد أنت لا تستمتع بقضاء الوقت فى إلباس الدمية باربى بطبقات من الملابس، أو مناقشة كافة النقاط التفصيلية المتعلقة بكل فريق من فرق كرة القدم فى الدورى، أو الاستماع للوصف التفصيلى لمعركة تخيلية بين قوى النور وكتيبة الغزاة القادمين من الفضاء الخارجى. ليس عليك إجبار نفسك على الاستمتاع بهذه الأشياء فى حد ذاتها، لكن تلك الأشياء ما هى إلا وسيلة توصلك لغايتك. وتلك الغاية هى أن تقضى مع أطفالك وقتاً طيباً، تتعلم من خلاله كيف يرى أطفالك العالم، وتتعلم كذلك ما يسليهم، ويضايقهم، ويجرحهم، ويمتعهم، ويبهرهم، أو يسبب لهم الملل والإزعاج.

> **لكى تستمتع حقاً بصحبتهم عليك التفكير فيها على أنها غاية فى حد ذاتها.**

وبمجرد تعلمك كيف تتوقف وتستمتع بصحبتهم، ستجد أن المتعة الناجمة عن صحبة أطفالك تزداد بدرجة هائلة، وسوف تبدأ فى التعلم منهم بحق، وبمجرد أن تجيد فعل هذا كلما سنح لك الوقت، ستكون قادرًا على مسامحة نفسك بسهولة أكثر عن تلك المرات التى لا تستطيع احتمال مشاهدة نصف ساعة من مسلسل الأطفال "*My little pony*".

القاعدة ١٦

النظام والنظافة ليسا على تلك الأهمية التى تتخيلها

عندما رأيت منزل زوجتى لأول مرة (حين لم نكن قد تزوجنا بعد) فإننى أتذكر أننى شعرت بالتهيب إلى حد ما من منظر منزلها. إننى أذكر الموائد النظيفة ذات السطح الخالى، وتلك المكاتب المنظمة، أو تلك المساحات من الأرضية التى ليس بها أى شىء فى غير موضعه، ويمكنك تخير أى شىء فى منزل زوجتى واسألها عن مكانه تحديداً، وسوف تخبرك بأن كل شىء كان موضوعًا فى موضعه المثالى.

كان هذا المفهوم جديدًا إلى حد ما بالنسبة لى ـ أعترف بهذا؛ فأنا أنتمى للمدرسة التى تتبنى فكرة "ألق الشىء حيثما اتفق ولا تفكر به ثانية". وأعترف بأننا حينما كنا على وشك أن نرزق بأطفالنا، كنت أشعر بالقلق من الكيفية التى ستتواءم بها زوجتى مع الموقف الجديد، وكنت أعلم أن أسلوبها المنمق فى إدارة المنزل لن يتلائم مع نوعية الأطفال المتقحين الذين كنا نرغب فيهم.[6]

بيد أنها تأقلمت على الوضع بشكل رائع، مثلما يفعل الكثير من الآباء حقًا. لكن ليس الكل قادرًا على ذلك؛ فالبعض منهم، مثل "كونتى"[7]، يصر على أن يجعل أطفاله يتبعون قواعد صارمة فيما يخص نظافة وتنظيم أى ذرة

---

[6] إحقاقًا للحق، ولكى لا تبدو زوجتى شخصية مفرطة ومهووسة بالنظام، أقول إنها لم تكن تقوم بكى الملابس مطلقًا، كما كانت تستخدم المكنسة الكهربائية على فترات متباعدة.

[7] أرجو ألا يحاول البعض منكم أن يرهق نفسه بالكتابة إلىّ ومحاولة شرح أن "كونتى" لم يكن يقصد هذا فى حد ذاته، لكنى فقط أحاول توضيح نقطة معينة.

القاعدة ١٦

غبار أو وحل أو أشياء مبعثرة أو كتب أو ألعاب أو أى شىء آخر غير منظم. إضافة لتلك الأشياء التى لا تستطيع وضعها فى تصنيف واحد، أو التى لا تعلم أهميتها تحديدًا؛ لذا لا يمكن معرفة المكان المناسب لوضعها.

هناك خياران متاحان هنا: الأول، أن تندفع كالمحموم محاولاً ترتيب كل شىء فى المنزل وإبقاءه على هذا الحال على الدوام، فى الوقت الذى تقوم فيه بتحويل أطفالك إلى مخلوقات متوترة متكلفة متشبهة بالبالغين؛ بحيث يكون غير مسموح لهم بأن يتهربوا بصورة طبيعية وألا يرتدوا أحذيتهم داخل المنزل أبدًا. أما الخيار الثانى فهو أن تستسلم للموقف، وتسترخى وتهدأ وتسمح لأطفالك بأن يكونوا على طبيعتهم وأن يكوّنوا منزلاً سعيدًا، به أطفال هادئون غير متوترين، حتى إن حدث أحيانًا أن اتسخت الأرض من الوحل أو كانت الغرف غير مرتبة؛ وأعتقد أن كلينا يعلم أى الخيارين هو الصواب.

أنا لا أقول إنه لا ينبغى على الأطفال أن ينظفوا أو يهندموا أنفسهم، لكن عليك أن تدعهم يستمتعون بأوقاتهم، وبعد ذلك يقومون بتنظيف أنفسهم، فلا يهم حقًا إن كانت طاولة المطبخ متسخة بآثار أصابعهم، أو كانت سراويلهم مغطاة بالوحل، فكل هذا يمكن غسله وتنظيفه. أما ما لا يمكن التفاوض فيه فهو عدم السماح لهم بالاسترخاء والاستمتاع بأوقاتهم كأطفال.

> أنا لا أقول إنه لا ينبغى على الأطفال أن ينظفوا أو يهندموا أنفسهم، لكن عليك أن تدعهم يستمتعون بأوقاتهم.

القاعدة ١٧

التربية السليمة ما هى إلا عملية مغامرة محسوبة

حينما كنت فى سن المراهقة، كان أخى الأصغر ـ فى حوالى الثامنة من عمره ـ يحاول تسلق شجرة عالية فى حديقتنا، وبعد ما وصل لارتفاع يساوى تقريبًا ارتفاع المنزل، انكسر الفرع الذى كان واقفًا عليه، وعلى الفور مد أخى يديه وأمسك بالفرع الذى يعلوه بكلتا يديه وبقى كذلك معلقًا فى الهواء على ارتفاع حوالى ٢٥ قدمًا (حتى لو حسبتها بالمتر ستجد أن الارتفاع كبير)، وبالطبع، ملأ الدنيا صراخًا وعويلاً وهو فى هذا الوضع.

خرجت أمى على إثر صرخاته للحديقة لترى ما كان يحدث، ولابد أنها شعرت بالفزع حينما رأته فى هذا الوضع الخطير، لكنها لم تظهر أيًا من مشاعرها، وكان كل ما فعلته هو أن تحدثت إليه بكل هدوء قائلة: "لا بأس يا صغيرى، هناك بروز صغيرة على مبعدة ثلاث بوصات من قدمك اليسرى، حسنًا ارتكز عليها، والآن حرك يديك اليمنى للفرع الأدنى....."، وهكذا سار الأمر حتى نزل أخى سالمًا إلى الأرض.

قد يخطر ببالك أن والدتى قامت بمنعه من تسلق الأشجار بعد ذلك ، على الأقل لبضعة أعوام، لكن هذا لم يحدث! لقد عرفت أن هذا الصغير تعلم درسًا، وهو ما حدث بالفعل.

ما المغزى إذن؟ حسنًا، لابد من السماح للأطفال بتعلم دروسهم بأنفسهم، وأن يرتكبوا أخطاءهم، ويتعلموا بأشق الطرق؛ فإذا لم يخاطروا، فلن يتعلموا؛ فمن لا يرتكبون الأخطاء لا يحققون أى إنجازات، وهذا يعنى أنه

القاعدة ١٧

على المرء دومًا أن يقدم على المجازفات. وكوالد حصيف، عليك السماح لأطفالك بتسلق الأشجار، اتركهم يختاروا مواد فى دراستهم الثانوية أكثر مما تظن أنهم سيتحملونها، ولا تمانع فيما إذا طلبوا منك الإذن بالذهاب إلى رحلة خلوية.

بالطبع عليك أنت أن تحدد درجة المخاطر، وستكون هناك أوقات تكون فيها المخاطر شديدة، وتكون مجبرًا على قول كلمة "لا"، بيد أنه لا يمكنك أن تبنى قراراتك دومًا على أسوأ السيناريوهات المحتملة؛ فإن فعلت فسوف تقول "لا" لكل شىء؛ لأنه غير مضمون العاقبة تمامًا؛ وهكذا لن يتعلم أطفالك شيئًا، ولن يكونوا قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم عند مغادرتهم منزلك، وهنا ستدرك أنك لم تقم بمهمتك بصورة سليمة.

لا يمكنك أن تبنى قراراتك دومًا على أسوأ السيناريوهات المحتملة.

لذا تقبل فكرة الإقدام على المخاطر، وبالطبع حين تقدم على المخاطر فقد يحدث أن تسوء الأمور، وقد ينتهى الحال بولدك وقد كسر رسغه أو حصل على درجات سيئة فى الاختبار. ولكن مهلاً، هذه ليست نهاية العالم، وثق بأن أطفالك سيتعلمون من تلك المواقف كما تتعلم أنت منها. البديل الوحيد لذلك هو عدم الإقدام على أى مخاطر على الإطلاق؛ وهو ما سوف يؤذيهم بصورة أكبر على المدى البعيد.

القاعدة ١٨

احتفظ بمخاوفك لنفسك

كلما أقدم أطفالك على شىء به مخاطرة، سوف تصاب بالقلق، وهذا شىء طبيعى؛ فسوف ينتابك القلق حينما يتسلقون الأشجار، وعندما يتعلمون القيادة، وعندما يذهبون إلى إجازة دون أن تكون معهم. بل إنك ستصاب بالقلق، حتى إن لم تكن تقدم على أى مخاطر فسوف تقلق حين يغيبون عن نظرك للمرة الأولى، وعندما يبدأون فى الذهاب للمدرسة، وعندما يبيت أحدهم فى منزل صديق له لأول مرة، كما سوف تصاب بالقلق حين تحمر وجنتا طفلك وترتفع حرارته، وكذلك عند دخول طفلك الامتحان.

ما عليك تذكره هنا هو أنك لست الوحيد فى هذا الأمر؛ فأطفالك يقلقون بشأن كل تلك الأمور أيضًا. قد يكون طفلك الصغير خائفًا بشدة من ذهابه للمدرسة لأول مرة، كما قد يكون ابنك المراهق متوترًا بشدة حيال أول رحلة يقوم بها، ولكنهم يكونون مصممين على عمل تلك الأشياء.

> ما عليك تذكره هنا هو أنك لست الوحيد فى هذا الأمر.

القاعدة ١٨

إن مهمتك فى هذه الأحوال هى أن تهدئهم، وتعطيهم الثقة لكى يمضوا قدمًا. اجعلهم يشعرون بأن كل شىء على ما يرام. قد يكون ذلك صعبًا، أليس كذلك؟ فها أنت تقف أمامهم والقلق يعصف بك بينما من المفترض أن تبتسم أمامهم فى هدوء وتهون الأمر عليك. أجل، أظن أن هذه هى مهمتك. وهى ليس بالمهمة السهلة، لكن على أحد أن يقوم بها، وهذا الشخص هو أنت.

وعزاؤك الوحيد هو أنك تستطيع بعد ذلك الذهاب والإفضاء بمخاوفك لشخص آخر بالغ؛ شريك حياتك على الأغلب، أو والديك، وهو الشىء الأفضل، حتى فى عمرك هذا عليهم أن يهدئوا من روعك حين يعصف بك القلق.

وعلى نفس الغرار، حاول أن تمنع نفسك من أن تقول لطفلك "احذر" فى كل مرة يخطو طفلك خارج باب المنزل؛ إن هذا لا يشير فقط لانعدام ثقتك فى طفلك، بل الأكثر من ذلك هو أن الطفل الذى يحمل شيئًا قابلاً للكسر ويقول له أحد أن "يحاذر" ، على الأغلب سيقع منه الشىء وينكسر. إن لفظ "احذر" يخطر الطفل بأن شيئًا ما على وشك الحدوث. والآباء الذين يتبعون قواعد التربية السليمة يقولون لأطفالهم :" استمتع بوقتك "، أو "فلتمض وقتًا سعيدًا". وأنت الآن واحد من هؤلاء الآباء بالطبع.

انظر للأمور عبر عيونهم

إن كل الأطفال يشتركون فى أمر واحد؛ هو أنهم مقتنعون بأننا لا نقيم لمشاعرهم وزنًا، وأنهم مجرد أطفال. وهم مقتنعون بأننا نهملهم ولا نهتم بمشاعرهم ولا نفكر فيما إذا كانت القرارات التى نتخذها تضايقهم أم لا. والحقيقة هى أنهم محقون تمامًا فى هذا الصدد.

كلنا نفعل هذا الأمر ـ ليس طوال الوقت بالطبع، لكن فى أغلبه. أنا متأكد من أننى أفعل هذا الأمر، ولم أقابل والدًا إلا وجدته مثلى تمامًا، ونحن ندافع عن هذا بأن نقول لأنفسنا (هذا إن فكرنا فى هذا الأمر من الأساس) إننا نعلم الأصلح بالنسبة لهم وهم لا يعلمون. وأحيانًا ما يكون هذا صحيحًا، لكن ليس على الدوام.

إلى حد ما لا يمكن تفادى هذا الأمر؛ فمثلاً كل الأطفال لا يرغبون فى النوم فى الميعاد المناسب لهم، كما أنهم يودون لو يتناولون المثلجات والشيكولاتة طوال الوقت، كما أنهم يودون الهروب من المدرسة لمدة الإحدى عشرة سنة القادمة، على أن يذهبوا للشاطئ بدلاً منها. حسنًا، كلنا نعلم أن تلك الأفكار غير ملائمة، لذا يجب التصرف وفقًا للطريقة التى نراها نحن، لكن هذا لا يعنى تجاهل وجهات نظرهم تمامًا، وأنا أؤمن بأننا لو تركنا الأطفال يتصرفون بكامل حريتهم، فسرعان ما سيبدأون فى التصرف بتعقل لم نكن لنتوقعه منهم.

إن الأطفال ينظرون إلى هذا العالم نظرة مغايرة لنظرتنا له. وأحيانًا ما يشتركون معنا فى نظرتنا لكننا فقط غير مستعدين لأخذ وجهة نظرهم فى

القاعدة ١٩

الاعتبار. وعلى أى حال، فإن الأطفال يبدأون فى التصرف بعدوانية إذا ما لاحظوا أننا نتجاهلهم. وهنا يبرز دور القاعدة رقم ١٤ ـ عاملهم باحترام؛ لذا من المهم أن تجعل أطفالك يشعرون بأنك مدرك لوجهة نظرهم (وإذا لم تكن تعلم من تلقاء نفسك فأنا واثق من أنهم لن يمانعوا فى إخبارك عنها بمجرد سؤالك).

> إن الأطفال يتصرفون بعدوانية إذا ما لاحظوا أننا نتجاهلهم.

منذ يومين كنت على وشك الخروج بصحبة الأطفال، وكان أحدهم يشاهد التلفاز. لذا أخبرته بأن يغلقه ويذهب للسيارة، لكنه تجاهلنى، فقلت له فى حزم إننا يجب أن نصطحب شخصًا ما من المحطة، وأن هذا أهم من مشاهدة التلفاز، وبدأنا نتجادل حول هذه النقطة، وانفعل كلانا رغم كرهنا لذلك، وسرعان ما بدأت أتساءل عما إذا كانت هناك طريقة أفضل لحسم الموضوع.

بعدها تذكرت القاعدة التاسعة عشرة، فطلبت من طفلى أن يخبرنى بالمشكلة من وجهة نظره. فقال لى إن هذا هو برنامجه المفضل وأنه قد فاتته حلقتا الأسبوعين الماضيين، فتعاطفت معه وعرضت عليه أن أقوم بتسجيلهما له. وهكذا تم حل المشكلة، والحقيقة هى أن الأمر لم يكن متعلقًا بالبرنامج التليفزيونى ذاته، بل إن الموضوع تم حله لأنه أحس بأننى أراعى مشاعره. بالطبع كان الأمر سيكون أفضل لو أننى تذكرت القاعدة التاسعة عشرة مبكرًا بعض الشىء ـ لكنى كنت وقتها منشغلاً بتطبيق القاعدة الثانية." لا أحد كامل"، وهذا هو عذرى على أية حال.

القاعدة ٢٠

الأبوة ليست رياضة تنافسية

منذ يومين كنت أتحدث مع إحدى الأمهات عن عادات تناول الطعام الخاصة بأطفالها وأطفالى، وقلت فى مجمل حديثى إنه لو وجد أطفالى رقائق البطاطس والبسكويت متاحة أمامهم طوال الوقت لأكلوا (ولذلك لا نحتفظ بهما فى المنزل)، فقالت: " آه، كم أنا محظوظة؛ فأطفالى يفضلون أن يأكلوا الخضراوات والفاكهة الطازجة". حسنًا، نظرًا للطريقة التى التهم بها أطفالها رقائق البسكويت التى أعطيتها لهم، فإنى أشك فى أن ما قالته لى صحيح، المهم هنا هو أن العبارة التى قيلت تعبر عن عملية التنافس الكلاسيكية التى نعرفها؛ فهدف العبارة هو إظهار أطفالى وإظهارى بصورة سيئة، وبالتالى الرفع من شأنها وشأن أطفالها.

وأحد أهم الأحداث التى تشهد تلك المنافسة الأبوية هى استخدام النونية فأنا أعرف آباءً بدأوا يدربون أطفالهم ــ وعمرهم لا يتجاوز أشهرًا معدودة ــ على استخدامها فقط لكى يتباهوا بذلك، وآخرون يتفاخرون بشأن مدى تقدم أبنائهم فى إحدى الرياضات أو عزف الموسيقى أو الاختبارات. وأسوأ أنواع الآباء المتفاخرين المتنافسين هؤلاء هم الذين لا يفعلون هذا علنًا بل يصيغونه فى عبارات مستترة . مثل عبارة "كم أنا محظوظة؛ فأطفالى يفضلون أن يأكلوا الخضراوات والفاكهة على رقائق البطاطس"، وبالطبع ليس من المفترض بك إرجاع تفوق أطفالها هذا للحظ، بل لها هى.

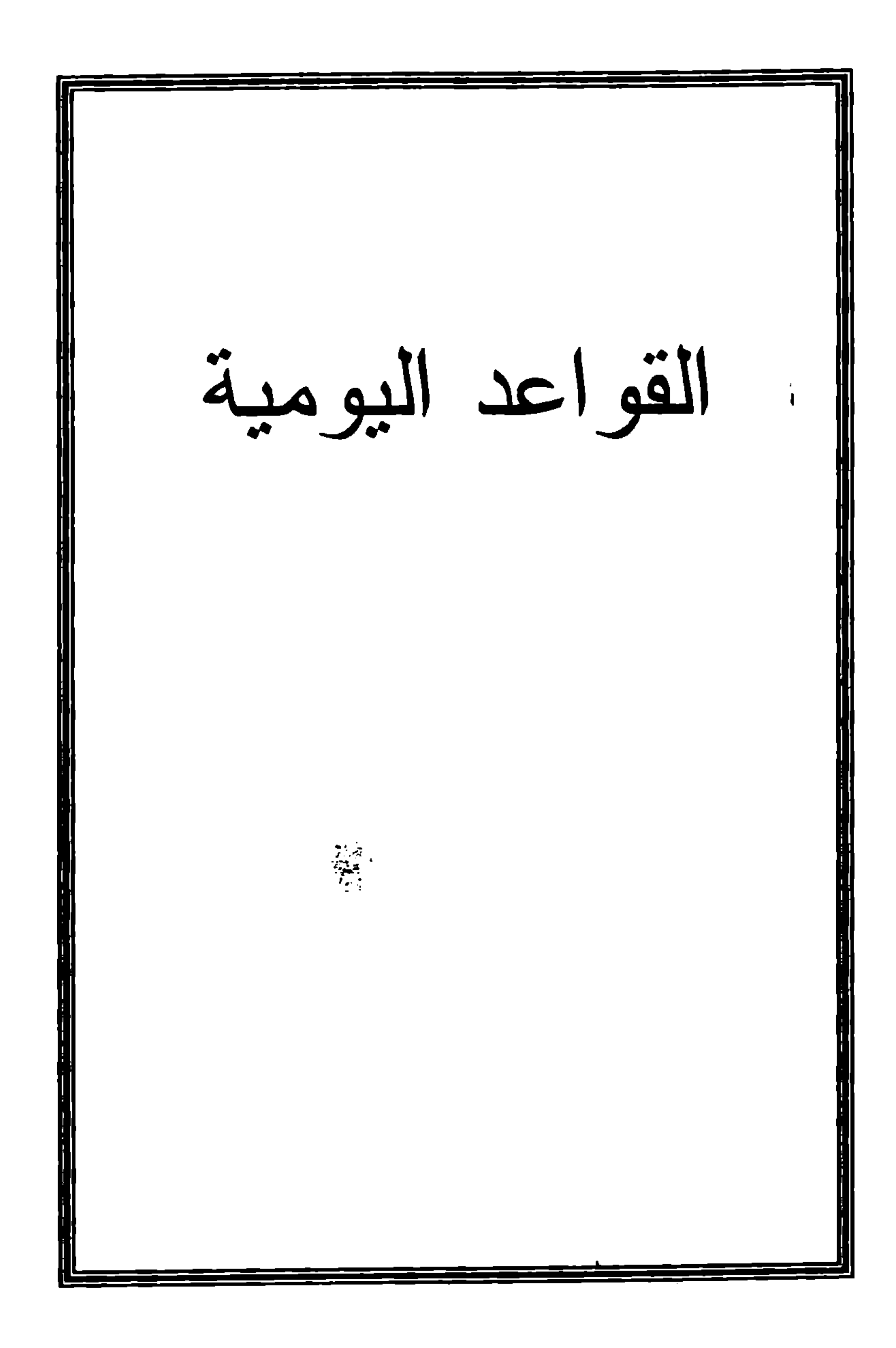
الآباء المتميزون المتبعون لقواعد التربية السليمة مثلنا لا يلعبون مثل تلك الألعاب التنافسية؛ فنحن واثقون من مهاراتنا ــ ولا نتوتر بشأن أى نقائص تكون فينا ــ وهكذا لا ننساق مع التيار؛ فالآباء المتنافسون يحظون بعدد قليل

القاعدة ٢٠

للغاية من الأصدقاء (ذوى الأطفال)، والأدهى من ذلك هو أنهم يضعون أطفالهم دومًا تحت الضغوط، فيشعر الأطفال بأنهم مجبرون على التصرف بصورة حسنة حتى يستطيع آباؤهم الاستمرار فى التباهى بهم. هؤلاء الأطفال المساكين يعتقدون أن الوسيلة الوحيدة للحصول على تقبل وحب آبائهم هى الاستمرار فى التفوق على أقرانهم، وسرعان ما يكبرون ليصيروا مجانين بحمى المنافسة أيضًا، وهو ما يقضى على فرصة احتفاظهم بأى علاقات صداقة جيدة أو حتى أخوة. هناك العديد من الفرص التى يستطيع الأطفال من خلالها أن يتعلموا قيمة المنافسة الصحية؛ لذا فلا حاجة لإثقالهم بذلك النمط من المنافسة غير الصحية.

إن ما يجعل الآباء المتنافسين يتصرفون بهذه الصورة هو إحساسهم الداخلى بعدم الأمان والقلق وعدم الثقة فى قدراتهم ومهاراتهم كآباء؛ ولهذا السبب فهم يقومون بإحباطك دومًا حتى يشعروا بأنهم فى موضع تفوق؛ فلا تحزن، واشعر نحوهم بالشفقة لا أكثر؛ فهذا وحده كفيل بإثارة حنقهم.

> **هناك العديد من الفرص التى يستطيع الأطفال من خلالها أن يتعلموا قيمة المنافسة الصحية؛ لذا فلا حاجة لإثقالهم بذلك النمط من المنافسة غير الصحية.**



القواعد اليومية

من الجيد؛ بكل تأكيد، أن نضع مبادئ وقواعد عامة تخص عملية تربية الأطفال، بيد أن الجزء الأكبر من عملية تربية ورعاية الأبناء يتركز في ذلك الروتين اليومي؛ بداية من إيقاظهم صباحًا ثم إلباسهم ملابسهم، أو تغيير حفاضاتهم، أو تجهيزهم للذهاب للمدرسة في الوقت المناسب، أو إقناعهم بأن يتناولوا طعامًا صحيًا إلى حد ما، إضافة إلى الجدال بخصوص مواعيد النوم، ومناقشة ما إذا كنت مستعدًا لتحمل ثمن ذلك الحذاء الرياضي الذي يرغب ابنك في شرائه.

لذا، فإني أعتقد أن ما تحتاج إليه الآن هو بعض القواعد المفيدة المتعلقة بالحياة اليومية، التي من شأنها أن تسهل من تلك التفاعلات اليومية وتجعلها مثمرة بصورة أكبر، وكذلك التي تجعل من عملية إنجاب وتربية الأطفال عملية ممتعة بحق كما يجب أن تكون، وليس تلك العملية المخيفة التي تخشاها أحيانًا.

إليك تلك القواعد التي ستساعدك على أن تجعل من طفلك شخصًا بالغًا ذكيًا لماحًا خدومًا، كما تريده أن يكون، على الأقل في الأوقات الطيبة.

القاعدة ٢١

دعهم يواصلوا حياتهم بمفردهم

إننى لا أريد إخافتك، ولكن من المفترض أنه عندما يبلغ ابنك الثامنة عشرة من عمره ـ إن لم يكن قبل ذلك ـ أن يكون قد صار شخصًا بالغًا يملك من الحكمة والتعقل ما يكفيه لكى يتخذ قراراته بنفسه؛ يكون صداقات، يؤسس حياة خاصة به، يرتب فراشه، ويستطيع أن يسير عبر شوارع مدينته دون أن يتوه. نعم، سوف ينتهى عملك وقتها.

إذا ما كنت تطعم ابنك ذا الأعوام الأربعة بنفسك، وتضع الكتب المدرسية فى حقيبته عندما بلغ أربعة عشر عامًا بنفسك، فسوف يعانى عندما يكبر ولن يستطيع الاعتناء بنفسه. لذلك لا تفعل لطفلك أى شىء يستطيع هو أن يفعله بنفسه؛ وهذا لا ينطبق فقط على ترتيب حجراتهم أو عمل الفروض المدرسية لهم (إننى شخصيًّا أجد أن باستطاعة أطفالى وهم فى سن الثامنة أن يقوموا بتأدية واجباتهم المدرسية بصورة أفضل مما أؤديها أنا لهم، يتضمن الأمر كذلك إتاحة الفرصة لهم ليطبخوا وجبات للأسرة من حين لآخر، وذلك بداية من عمر عشرة أعوام، حتى لو اقتصرت الوجبات على الخبز المحمص والبازلاء. كذلك عليهم فهم كيفية عمل غسالة الملابس الكهربائية، وإيقاظ أنفسهم لتأدية أى عمل مطلوب منهم يوم الإجازة، وتجهيز حقائبهم من أجل الرحلات.

لكن ليس هذا هو أهم شىء، بل إن أهم شىء هو أن تعلم أطفالك مهارتين معينتين، وكلما كان ذلك مبكرًا كان أفضل. وهما: القدرة على السيطرة على إنفاقهم للمال، والقدرة على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

القاعدة ٢١

إذا تحكمت فى كل شئونهم المالية من الألف إلى الياء؛ بحيث لا تعطيهم إلا القليل الذى يحتاجون إليه لنفقاتهم، فبهذا لن يتعلموا شيئًا. الأفضل من ذلك هو أن تجعلهم كلما تقدموا فى السن أكثر مسئولية عن مصروفات ملابسهم مثلاً، أو أن تعطيهم مصروفًا بسيطًا وتجعلهم يكسبون بقية ما يحتاجون إليه من مال. لدى صديق يتصرف مع أطفاله كأنه "بنك" خاص بهم؛ بحيث يعطيهم فوائد ضخمة على الأموال التى يدخرونها ولا ينفقونها هباءً. هناك العديد من الوسائل لكى تعلم أطفالك قيمة المال ـ المهم أن تجد الوسائل التى تلائمك أنت وأطفالك.

وبالطبع عليك أن تعلم أطفالك كيف يتخذون قراراتهم بأنفسهم، بداية من اختيار الملابس وهم فى سن الثانية وصولاً إلى اختيار مواد المستوى الخاص وهم فى المرحلة الثانوية، فلابد لهم أن يتعلموا كيف يخططون لحياتهم، وهذا يشمل كذلك تعلمهم كيفية تحمل العواقب السيئة لقراراتهم؛ لذا فلا تتدخل إذا ما رأيت أطفالك يرتكبون خطأً فادحًا. لكن بالطبع يمكنك تقديم النصح لهم ـ على الرغم من أنك ستكون بحاجة للانتظار لكى يتم طلب النصيحة منك كلما كبروا فى السن ـ لكن لا تضع عليهم أى ضغوط ـ اتفقنا؟ فهذه هى حياتهم. فقط تذكر أنك تحصى الوقت المتبقى حتى بلوغهم سن الرشد، وبعد أن يصلوا إليه، سيتولون زمام حياتهم تمامًا.

> لابد لهم أن يتعلموا كيف يخططون لحياتهم، وهذا يشمل كذلك تعلمهم كيفية تحمل العواقب السيئة لقراراتهم.

القاعدة ٢٢

علمهم أن يفكروا بأنفسهم

إن أطفالك ليسوا فقط بحاجة لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم (القاعدة ٢١)، لكنهم أيضًا بحاجة للتفكير بأنفسهم، فإذا وجدت أن طفلك يتجادل معك، ورغم أن هذا شىء محبط، إلا أنه يُظهِر أن طفلك يفكر بصورة مستقلة؛ وهذا هو ما تريده (على الرغم من شعورك بأن هذا ليس هو ما تريد فى لحظة الخلاف نفسها).

لقد كنت بصحبة صديقة لى منذ يومين، وكانت ابنتها ذات الأعوام الخمسة تتصرف بصورة مزعجة إلى أقصى مدى. غضبت صديقتى وتضايقت ابنتها من كثرة اللوم. ولكم انبهرت حينما وجدت صديقتى تسأل ابنتها قائلة: "لم تظنين أننى غاضبة منك؟" فكرت الطفلة للحظات ثم غمغمت قائلة: "لأننى لا أتوقف عندما تطلبين ذلك منى". أعتقد أنها ما كان لها أن تدرك سبب غضب أمها إذا لم تكن أمها سألتها أولاً. لكن والدتها كانت ترغب فى تعليمها كيفية التفكير.

ولقد تفهمت صديقتى أهم مبدأ يخص تعليم الطفل كيف يفكر: أن توجه إليه الأسئلة. ولا يهم حقًا ما إذا كنت تسأل طفلك عن سبب تفضيله للعبة الكريكيت على كرة القدم، أو تسأله عن الوسيلة الملائمة لخدمة مائة ضيف فى حفل زفاف، أو كيف تتخلص من مشكلة الاحتباس الحرارى، أو حتى عن رأيه بخصوص السياسة الأمريكية فى الشرق الأوسط وما إذا كانت سليمة أم لا (ربما يجدر بك تأجيل هذا السؤال حتى يصبح كبيرًا بما يكفى). إنك بحاجة لتشجيع طفلك على التفكير.

القاعدة ٢٢

كما أنه عليك أن تتحدى أفكارهم، ليس بصورة عدوانية بالطبع لكن اسأل طفلك" لماذا تظن هذا؟"، وعندما يكون طفلك فى الثانية من عمره يمكنك سؤاله:" لماذا تظن أن الكلب ينبح؟"، وعندما يكون فى الثانية عشرة يمكنك سؤاله إذا ما كان يظن أن الحذاء الرياضى ذا العلامة التجارية الشهيرة يستحق هذا السعر الباهظ. (وإذا كان يعتقد أنه لا يستحق، فاسأله لماذا إذن يتوقع منك أن تدفع له هذا الثمن الباهظ. عندئذ، تذكر ما ورد بالقاعدة ٢١ ؛ أعطهم مصروفًا ليشتروا به ملابسهم).

> عندما يكون طفلك فى الثانية يمكنك سؤاله:"لماذا تظن أن الكلب ينبح؟"، وعندما يكون فى الثانية عشرة يمكنك سؤاله إذا ما كان يظن أن الحذاء الرياضى ذا العلامة التجارية الشهيرة يستحق هذا السعر الباهظ.

استمر فى مناقشة أفكارهم وتوجيه الأسئلة إليهم. اجعلهم يحاورونك ويناقشونك ويبررون وجهات نظرهم، وعندما تجدهم يفعلون ذلك بصورة طبيعية ودون أن توجه إليهم الأسئلة، فاعلم أنك بهذا قد أتقنت القاعدة٢٢.

القاعدة ٢٣

أَثْنِ عليهم بحكمة

تهانينا! لقد وصلت للقاعدة رقم ٢٣، وصرت قريبًا من بلوغ ربع الطريق نحو كونك والدًا مسلحًا بالقواعد المفيدة.

إننى آمل أن تكون تلك الكلمات قد شجعتك ــ فهذا هو الهدف من الثناء عمومًا؛ والآباء المتبعون لقواعد التربية السليمة يعلمون أنهم إذا ما أنجزوا مهمتهم على وجه سليم، فسوف يكون الثناء هو واحد من الأدوات القوية المحفزة لأبنائهم. إنك لن تدع عيد ميلاد أحد أطفالك يمر دون إعطائه هدية، لذا لا تدع أى إنجازات يحققها أطفالك تمر مرور الكرام دون إعطائه القدر المناسب من المرح والثناء.

لكن الأمر ليس بهذه البساطة، أليس كذلك؟ كم عدد الآباء الذين تعرفهم والذين لا يستخدمون الثناء بحكمة وفى موضعه المناسب؟ لابد لك من تقديم الثناء بالقدر المناسب، وبالصورة المناسبة، وعلى الأشياء المناسبة.

إن القول الشائع "لا يشبع المرء أبدًا من الأشياء الطيبة" لا ينطبق بكل تأكيد على الثناء، وهذا لا يعنى أن تكون بخيلاً فى ثنائك، لكن ينبغى أن تعطى منه القدر السليم مقابل إنجازات أطفالك؛ فإذا ما بالغت فى ثنائك فسرعان ما سيغدو بلا قيمة. إذا قلت لطفلك لدى قيامه بشىء عادى إنه قام بإنجاز رائع، فماذا ستقول له إذن عندما يفعل شيئًا رائعًا بحق؟ كما أنه إذا ما امتدحتهم على كل صغيرة وكبيرة بصورة مبالغ فيها، فسوف يشعرون بالخوف من أن يخذلوك مستقبلاً، وهم ليسوا بحاجة لهذا النوع من الضغط.

القاعدة ٢٣

هل توقفت يومًا لتفكر فى الأشياء التى تقدم لأطفالك المدح والثناء حيالها؟ فإذا ما كنت تثنى على أدائهم الدراسى الحسن على الدوام دون امتداح سلوكهم المهذب، فما هى الرسالة التى ترسلها إليهم بخصوص قيمك؟ هل تميل لامتداحهم أكثر على الفوز أم على المحاولة ذاتها؟ كلا، بالطبع أنت لا تفعل ذلك؛ فأنت تتبع قواعد التربية السليمة، لكن العديد من الآباء الآخرين يفعلون ذلك.

كما أن معظم الآباء ينسون أن يثنوا على سلوكيات أطفالهم المهذبة؛ وذلك لأنهم يتعاملون معها كشىء مسلم به، لكن الطفل يحتاج دومًا لمعرفة أنك لاحظت سلوكه الطيب:" كان جميلاً منك أنك لم تعبث فى أنفك أمام العمة ميرتيل"، أو "لابد أنك مرهق، لكنك تتحمل هذا بصبر ولا تتأوه. وهذا شىء طيب". مثل تلك العبارات هى ما يقنعهم بجدوى استمرارهم فى تبنى السلوكيات الطيبة فى المرات القادمة.

والآن، إليك نقطة أخيرة نذكرها بخصوص الثناء قبل اختتام تلك القاعدة: أى العبارتين التاليتين تظن أن طفلك سيود سماعها أكثر: "يا له من رسم جميل !" أم" يا له من رسم جميل ـ كم تعجبنى الطريقة التى تمكنت بها من جعل الحصان يبدو كأنه يتحرك. كيف تمكنت من فعل ذلك؟" أجل. كن محددًا قدر الإمكان أثناء منحك الثناء، ووجه لهم الأسئلة كذلك؛ فهذا كفيل بجعلهم يطيرون فرحًا.

> **هل تميل لامتداحهم أكثر على الفوز أم على المحاولة ذاتها؟ كلا، بالطبع أنت لا تفعل هذا؛ فأنت تتبع قواعد التربية السليمة.**

القاعدة ٢٤

اعرف قيمة الحدود

ذات مرة كنت مع صديقة ورأيت ولدها ذا الأعوام الأربعة وهو يقفز متسلقًا السور المحيط بحديقة منزلهم الأمامية ويجرى فوقه. قد لا يبدو هذا أمرًا سيئًا، بيد أنه على الجانب الآخر من السور كانت هناك منطقة لإيقاف السيارات ذات أرضية من الخرسانة المسلحة، وكان السور يعلو بمقدار خمس عشرة قدمًا عنها. لابد أننى أظهرت فزعى لأنها لاحظت هذا وقالت: "أعلم، لقد أخبرته ألا يفعل ذلك مرارًا لكنه يتجاهلنى. ما الذى أستطيع فعله؟". حسنًا، لقد كنت عاجزًا عن الكلام ولم أجبها. (بالإضافة إلى أننى لو أجبتها لتجاهلت حديثى).

وأنت تعلم مثلى كذلك إجابة سؤالها، "عليك بقول كلمة "لا" واثبتى عليها". كان هذا مثالاً واضحًا لمدى احتياج الأطفال لحدود صارمة ـ وفى هذا المثال كانت الحدود ضرورية لسلامة هذا الطفل الصغير. وفى الواقع، فإن هذا الطفل مثال على ما يمكن أن يحدث إذا لم تحدد لطفلك حدودًا قاطعة. كان هذا الطفل معروفًا (على مستوى عائلته) باسم "الطفل الشرس" وذلك لجموحه الشديد، وكان دائمًا ما يقاوم الحدود المفروضة عليه ويحاول كسرها، وهو ما ينجح فيه باستمرار.

هذا الطفل الشرس كان يسىء التصرف بصورة شديدة، وكان له القليل من الأصدقاء، وبالتأكيد كان يظن أن والديه لا يحبانه أو يهتمان به مطلقًا. فعلى أى حال، لو كانا يهتمان لأمره حقًا لما كانا تركاه ليركض على السور الذى يرتفع لخمس عشرة قدمًا، أليس كذلك؟ هل كانا سيسمحان له بالتصرف كيفما شاء دون أن يولياه أدنى اهتمام، مهما كان ما يفعله؟

القاعدة ٢٤

إن العالم مكان مخيف بالنسبة للطفل. كما أنه مخيف للكبار أيضًا، وأفضل وسيلة لتأمين الطفل هى وضع مجموعة واضحة من القواعد والإرشادات حتى يعلموا أنهم يتحركون وسط حدود آمنة. وهم دائمًا ما يختبرون تلك الحدود، خاصة وهم صغار، وهذا ليس راجعًا إلى أنهم يريدون تغييرها، ولكن لكى يتأكدوا من أن تلك الحدود لم تتغير، ووظيفتك هى أن تحرص على أن تكون هذه القواعد واضحة راسخة، وهكذا تقول "لا" فى كل مرة يحاول طفلك فيها تسلق السور، وقد تذهب وتحمله بعيدًا عنه بنفسك إذا لم يلتزم بما تقول حتى تنفذ القاعدة. بهذه الطريقة سيكون لك طفل آمن واثق بنفسه وسعيد ويعلم موضعه من هذا العالم والكيفية التى يتعلم بها منه؛ وذلك لأنه لا يتغير على الدوام، كما أنه سيدرك يقينًا أنك تحبه.

وبالمناسبة، لابد لك ولشريك حياتك الالتزام بتلك القواعد (إذا لم تكن تربى الطفل وحدك بالطبع). فليس من المجدى أن يقوم أحد الوالدين بفرض قواعد بينما لا يهتم الآخر بذلك ـ فهذا سيتسبب فى إرباك الطفل بصورة أكبر. لابد أن تتبادلا لعب دور الشرطى الصارم. (ستجد المزيد عن هذا فى القاعدة رقم ٣١).

ولا يهم إذا اختلفتما حول الأشياء البسيطة (فربما يسمح الوالد لطفله بالجلوس على حجره أثناء قراءة قصص ما قبل النوم بينما تقرؤها الأم والطفل فى فراشه متدثرًا بغطائه). لكن حين يتعلق الأمر بالقواعد المهمة، فلابد أن يتعاون كلاكما من أجل فرض الحدود والقواعد، هذا إن كنتما تريدان أطفالاً سعداء واثقين بأنفسهم.

> لابد أن يتعاون كلاكما من أجل فرض الحدود والقواعد، هذا إن كنتما تريدان أطفالا سعداء واثقين بأنفسهم.

الرشوة ليست سيئة دومًا

إن العديد من الآباء ينظرون للرشوة على أنها شيء كريه. ومن المتفق عليه أنها واحدة من أسوأ السلوكيات التي تمارسها مع أطفالك. لكن لنتمهل للحظات لنعرِّف الرشوة أولاً، اتفقنا؟ لنفترض أن طفلك يتصرف بصورة سيئة، وتأتي أنت لتخبره أنك سوف تمنحه عشرة جنيهات إذا صمت وأحسن التصرف، حسنًا، هذه هي الرشوة، ونحن لا نفعل مثل ذلك الفعل بالطبع.

ماذا عن الموقف التالي؟ يتصرف طفلك بصورة ممتازة في اللحظة الحالية لكنك تخشى ألا يستمر هذا التصرف منه. وربما تكون على وشك أن تطلب منه شيئًا، كأن تطلب منه أن يؤدي واجباته المدرسية، أو يرتب حجرته، أو يطفئ التلفاز، أو يتناول الخضراوات أو أي شيء مشابه يستثير عادة لديه استجابة سلبية، فهنا يمكن أن تخبره بأنك سوف تكافئه بصورة ما إذا ما استمر في التصرف بصورة حسنة. هل تعتبر تلك رشوة؟

أنا لا أعتبرها كذلك، وسأخبرك بالسبب. حين كنت أعمل في مؤسسة كبرى كانوا يخبرونني دومًا بأنني إذا ما أديت مسئوليات وظيفتي فسأحصل على ترقية، أو إذا ما أديت عملي بمستوى معين فسأحصل على أجر إضافي. وأنا لا أرى فارقًا بين هذا وذاك؛ فهم لم يطلقوا على هذا اسم رشوة، بل كانوا يطلقون عليه حافزًا، وكان ذلك يعتبر شيئًا طيبًا.

لذا، فلنكفَّ عن هذا الجدل العقيم الذي يثار عن عدم صحة تحفيز الأطفال؛ فمادمت تحفز الطفل قبل ظهور السلوك السيئ، فلا يعد ذلك أسلوبًا خاطئًا.

القاعدة ٢٥

بالطبع عليك أن تكون حذرًا بشأن نوعية الحافز الذى تعطيه لأطفالك، فإذا كنت تحفزهم بالمال فقط فأنت بهذا ترسل رسالة لأطفالك بأن تلك هى الطريقة التى يسير بها العالم - ناهيك عن تعرضك للإفلاس! كما يجب عليك أن تحرص على أن يتناسب الحافز مع السلوك الذى تطلبه من طفلك؛ فلا تشتر له خزانة ملابس كاملة مثلاً لتكافئه على تعليقه ملابسه على المشاجب.

فى الأحوال المعتادة ستكون المكافأة مناسبة لحجم السلوك المطلوب، فإذا أحسن أطفالك السلوك طيلة وجودكم فى المتجر، فيمكنك اصطحابهم للمتنزه بعد ذلك. وإذا ما استيقظوا من فراشهم فى موعدهم صباحًا دون أن يضطروك لسكب دلو من الماء البارد على رءوسهم، فيمكنك مكافأتهم بتأخير موعد النوم ليلاً لخمس عشرة دقيقة، وإذا ما احتفظوا بحجراتهم منظمة لشهرين متتاليين، فسوف تزيد من مصروف الملابس الذى تعطيه لهم.

> فى الأحوال المعتادة، ستكون المكافأة مناسبة لحجم السلوك المطلوب.

وبالطبع فإنك لن تنسى أهم مكافأة على الإطلاق، أليس كذلك؟ كلا، لم تنس بالطبع؛ فأطفالك سينفذون كل ما تطلب وأكثر إذا ما علموا بأنهم سيحظون بقبولك وحبك فى نهاية الأمر؛ لذا فأنت لست مضطرًا إلى تكبد عشرات المكافآت يوميًا، فمعظم الوقت سيكونون سعداء بسماعك تقول لهم: "سأكون سعيدًا / مسرورًا / ممتنًا بحق إذا ما قمت بـ......"، واحرص على أن تخبر طفلك بعد ذلك كم كنت سعيدًا / مسرورًا / ممتنًا بسلوكه.

القاعدة ٢٦

انتبه لحالتك المزاجية

بمجرد أن ترزق بأطفال فإنك تصير جزءًا من عائلة، ولا تعد حرًا فى التصرف كما تشاء، كزوج وزوجة تتصرفان كما يحلو لكما. لقد صرتم عائلة، وهذا يعنى أن الحالة المزاجية لكل فرد فى العائلة تؤثر على الآخرين. بالطبع هناك أشخاص يستطيعون الاحتفاظ بمزاجهم حتى إن أصابت الحيرة والتخبط مَنْ حولهم، بيد أن معظمنا يجد أن الحالة المزاجية لأى منا تتأثر بشدة بالحالة المزاجية لمن حوله.

ولكونك تتبع قواعد التربية السليمة، فأنت بحاجة لمعرفة أنك أنت المسئول عن الحالة المزاجية العامة فى العائلة. ولا أعنى بهذا أن شعور أحد أفراد العائلة بالضيق أو الحزن هو خطؤك أنت ـ بل أعنى أنه لو كان جميع من حولك يشعرون بالضيق أو إذا ما بدأتم بالصراخ فى وجوه بعضكم، فليس من المفيد أن يتمنى أحدكم لو أن واحدًا من الآخرين توقف عن العويل أو الصراخ أو العبوس أو الشكوى أو الشجار، فإذا ما شعرت أنه على أحدكم أن ينهى تلك الحالة، فيجدر أن تكون أنت.

إن الأطفال لا يفهمون أن الحالة المزاجية لشخص قد تؤثر على الآخر؛ فهم لا يدركون أن السبب وراء إزعاجك لهم هو أنهم أنفسهم قد ظلوا يزعجونك طوال اليوم. بالطبع فإنك سوف تبدأ فى تعليمهم، لكن الأمر قد يستغرق سنوات قبل أن يتمكنوا من فعل شىء حيال هذا الأمر، فبمجرد شعورهم بالضيق سيبدأون فى التصرف معك بصورة سيئة كى يعاقبوك، حتى لو علموا أن هذا بدوره سوف يسبب لك الضيق؛ فهم سيفكرون فى أنفسهم قائلين: "حسنًا، هذا سوف يعلمهم درسًا"، وبالطبع يحتاج الأمر لشخص بالغ لكى يكسر هذا النمط المتكرر. وهذا الشخص هو أنت، كما قلت.

القاعدة ٢٦

إن أحد أطفالى تحديدًا (لكنى لن أحدده بالاسم) كان معتادًا على الشجار معى عندما كان أصغر سنًا. وأكثر ما كان يثير جنونى فى هذا أنه لم يكن ليتراجع، حتى لو فقدت أعصابى معه، وفى النهاية قامت زوجتى، بعد اختيارها للوقت المناسب، بتوضيح أن السبب وراء ذلك على الأغلب هو أننى أنا نفسى لم أكن مستعدًا للتراجع أيضًا. إن المثال الذى كنت أرسيه أمامه كان مثالاً للطريقة غير الفعَّالة فى حل الخلافات.

إن الحقائق التى سأقولها لك الآن قد لا تكون مبهجة، لكن إليك بها: إن الآباء الذين يصرخون فى أبنائهم، غالبًا ما سيكبر أبناؤهم وهم معتادون على الصراخ بدورهم. والآباء الذين يعبسون دومًا يشجعون أبناءهم على العبوس. ومن يشكون، سيكون أطفالهم شاكين كذلك. قد لا يحدث ذلك على الدوام، لكنه سيحدث، بصورة أكبر مما لو لم يكن آباؤهم كذلك. كما قد يحدث بدلاً من ذلك، وهذا اعتمادًا على شخصياتهم، أن يتصرفوا على النقيض، وبدلاً من أن يغضبوا (كما تقول)، فسوف يتضايقون إذا ما غضب أى ممن حولهم، أو على الأقل، إذا أحسوا بمشاعر سلبية حيال موضوع الغضب، فإذا كنت تتوقع من أطفالك أن يتعاملوا بحكمة مع حالاتهم المزاجية، فلابد أن تتعامل أنت بحكمة مع حالاتك المزاجية أولاً. وبالطبع هذا هو الجانب الإيجابى الإضافى. يمكنك التأثير على الحالات المزاجية لأطفالك ـ والطريقة التى يتصرفون بها حيالها ـ وتغييرها إلى الأفضل. وهذا يخلق دومًا إيجابية لدى الجميع.

> إن الحقائق التى سأقولها لك الآن قد لا تكون مبهجة، لكن إليك بها: إن الآباء الذين يصرخون فى وجه أبنائهم، غالبًا ما سيكبر أبناؤهم وهم معتادون على الصراخ بدورهم.

القاعدة ٢٧

إنك مسئول عن عاداتهم الغذائية مدى الحياة

إننى لن أخبرك هنا بما يجب وما لا يجب أن تطهوه لأطفالك؛ فليس لدى فكرة عن ذلك، فقد تكون شخصًا نباتيًا، أو مدمنًا لتناول الفطائر المحلاة (وهذا يبدو مفهومًا بالنسبة لى)، أو تخاف من تناول نبات الخس. أنت وحدك تتحمل مسئولية اختيار الطعام الذى تطعمه لأطفالك، وهناك نظم غذائية كثيرة يمكن أن تختار من بينها ما يناسبك، كما أن النظم الغذائية غير الصحية معروفة للجميع (مثل الكمك المحلى، وهو ما يدعو للحزن).

لكن مهما كان الطعام الذى تختاره، فإن الطعام الذى سيعتاد أطفالك على تناوله سيشكل عاداتهم الغذائية، والتى سيصعب، للغاية، التخلص منها لاحقًا، لذا احرص على تكوين عادات غذائية طيبة لديهم، أى عادات تمكنهم من الاستمتاع بحياتهم بعد البلوغ بصحة طبيعية.

> إن الطعام الذى سيعتاد أطفالك على تناوله سيشكل عاداتهم الغذائية، التى سيصعب، للغاية، التخلص منها لاحقًا.

القاعدة ٢٧

لقد نشأت فى وقت كانت العادات الغذائية فيه مختلفة؛ فقلد عاصرت والدتى إحدى الحروب، واعتادت على فكرة تقنين الطعام، وكانت السمنة شيئًا نادر الوجود. ونتيجة لهذا غرست قواعد عديدة بداخلى، كانت طبيعية بالنسبة لها، لكنها لم تكن لها معنى بالنسبة لى.

على سبيل المثال: كان مطلوبًا منى أن أتناول كل ما فى طبقى من طعام، ولم يكن مسموحًا لى بالقيام من على المائدة حتى أفعل ذلك. لقد كان هذا مناسبًا حين كنت طفلاً صغيرًا وحينما كانت كميات الطعام قليلة، لكن حينما كَبِرت لم يساعدنى هذا الأمر على التحكم فى وزنى؛ فعندما كنت أحاول تقليل وزنى، كان من المستحيل علىّ أن أترك أى طعام فى طبقى. والآن، صار مسموحًا لأطفالى أن يتناولوا القدر الذى يرغبونه، وإذا ما تم تقديم كمية أكبر من تلك التى يستطيعون تناولها، فإنه مسموح لهم بأن يتركوا ما زاد على حاجاتهم.

إليك مثالاً آخر: حين كنت طفلاً لم يكن مسموحًا لى بتناول حلوى البودنج إلا بعد الانتهاء من الطبق الرئيسى. ما الذى تعلمته من هذا؟ أن هذه الحلوى الشهية هى الهدف المنشود وأن باقى الطعام ما هو إلا مرحلة تمهيدية يجب أن يتحملها المرء للوصول إلى ذلك الهدف الحلو اللذيذ. وبالطبع لم يساعدنى ذلك على الحفاظ على وزنى. كيف أتغلب على هذا الأمر مع أطفالى إذن؟ الإجابة هى أننا نادرًا ما نتناول حلوى البودنج، إلا إذا ما حضر إلينا ضيوف، وبالطبع ليس مطلوبًا منهم أن ينهوا ما بأطباقهم أولاً ليتناولوا الحلوى.

مثال آخر: كنت دائمًا أُمنَحُ الحلوى إذا ما جُرحت، أو كمكافأة لتصرفى بصورة حسنة، وهذه العادة صارت راسخة بداخلى منذ طفولتى وإلى الآن. فكلما شعرت بأننى فى حالة ضيق، أكافئ نفسى بقطعة من الحلوى. كما أننى أخبر نفسى بأننى حين أنتهى من كتابة هذه المجموعة من القواعد فإننى سوف أتناول قطعة من الكعك.

القاعدة ٢٧

ما العادات التى ترسيها بداخل أطفالك إذن؟ ربما يكون أطفالك محميين بصورة طبيعية من الوقوع فى مشكلات زيادة الوزن، أو أى مشكلات صحية أخرى مرتبطة بنظم الغذاء السيئة. ربما يكون أطفالك بحاجة إلى مجموعة مختلفة تمامًا من القواعد الغذائية عن تلك الخاصة بى. ربما تكون لديك طرق لتجنب العادات السيئة التى ذكرتها عن نفسى. ليس لدىّ كل الإجابات هنا، لكن كل ما أريد أن أقول هو أن عليك الحذر من العادات التى ترسيها فيهم، واحرص على أن تزودهم بالقواعد التى تريدهم أن يتسلحوا بها حقًا.

القاعدة ٢٨

تواصل مع أطفالك

من السهل على الآباء أن يفقدوا القدرة على التواصل مع أبنائهم؛ فبداية هم مجرد أطفال صغار لن يستطيعوا فهمك، وبينما يكبرون تكون قد اعتدت عدم التواصل معهم، بالإضافة إلى ذلك، فلِمَ تزيد الأمور تعقيدًا بإشراكهم فيها؟ أجل، قد تكون محقًا، لكن هذا يعد جزءًا أساسيًا فى مسعاك لخلق عائلة متفاهمة تتصرف كفريق واحد (على الأقل فى الأيام الطبيعية).

ما الذى أطلبه منك تحديدًا هنا؟ أى نوع من التواصل؟ حسنًا، دعنى أعطك بعض الأمثلة. هل تخبر أطفالك دومًا بأن هناك ضيفًا سوف يزور منزلكم؟ غالبًا أنت تفعل ذلك إذا كان الشخص شخصًا يُسَرون برؤيته، لكن ماذا إذا كان هذا الزائر شخصًا لا يعرفونه؟ شخصًا قادمًا ليأخذ مقاسات الغطاء الجديد للأريكة، أو يصلح الغسالة الكهربائية؟ هل تخبر أطفالك الصغار وأنت تضعهم فى السيارة عن الوجهة التى ستقصدونها؟ فهذه الوجهة هى بالطبع معروفة لك، لكنها مجهولة تمامًا لهم.

> هل تخبر أطفالك الصغار وأنت تضعهم فى السيارة عن الوجهة التى ستقصدونها؟ فهذه الوجهة هى بالطبع معروفة لك، لكنها مجهولة تمامًا لهم.

القاعدة ٢٨

لا تنس أيضًا أن الاتصال عملية لها طرفان. نعم أنت بحاجة لأن تخبر فريقك عن المستجدات، ويفضل أن تخبرهم عن أسبابها كذلك، لكنك أيضًا بحاجة إلى أن تطلب منهم رأيهم وتستمع لردودهم. هل تتشاور مع أطفالك بشأن المكان الذى ستقضون فيه الإجازة؟ غالبًا لدى وصولهم إلى سن المراهقة سيخبرونك عن رأيهم دون انتظار لأن تسألهم، لكن ماذا عن الأطفال فى سن السادسة أو السابعة؟

ماذا عن عملية تغيير السيارة؟ هل تطلب من أطفالك أن يخبروك بآرائهم؟ بالطبع أنت لن تشترى لهم سيارة لامبورجينى فقط لأنهم طلبوا ذلك، لكن يمكنك سؤالهم عما يفضلونه فى السيارة الجديدة ـ مكان رحب فى المقعد الخلفى، أعمدة تثبيت فوق السقف لتثبيت لوح التزلج، فتحة علوية فى السقف؛ فإذا ما أدلوا بآرائهم، ستجد أنهم سيكونون سعداء حيال السيارة التى تختارها لاحقًا.

إذا استطعت فعل كل ما سبق طوال الوقت، فأنت تستحق الدرجة النهائية، بل أعتقد أنك من يفترض به تأليف هذا الكتاب وليس أنا؛ لأننى لا أستطيع تذكر كل ذلك طوال الوقت. لكنى أتذكر قدرًا معقولاً يجعلنى أرى مقدار الاختلاف الذى يشعر به الأطفال حين يشعرون بأنهم جزء من عملية اتخاذ القرار وجزء أصيل من العائلة. وفى الحقيقة، يمكن لهم أن يكونوا مفيدين حقًا إذا ما كانوا على علم طوال الوقت بما يجرى؛ فهم يملكون أفكارًا كثيرة والتى، لو حتى كانت تحتاج للتنقيح، من الممكن أن تمدك برؤى مفيدة، والتى قد لا تستطيع الوصول إليها دون مساعدتهم.

ضع أهدافًا محددة

إننى أستقى تلك القاعدة من عالم الأعمال، وهى قاعدة مفيدة حقًا؛ فالمدراء المتميزون يعملون دومًا على وضع أهداف محددة، ويحددون كيفية الوصول إليها، وهم فى هذا محقون للغاية؛ فمن المحبط للغاية أن يخبرك رئيسك بأنه يرغب منك أن " تبيع أكثر" أو أن تعلم أن نسبة العشرة بالمائة الإضافية فى المبيعات التى حققتها هذا الشهر سوف تحبطه أو تجعله يطير فرحًا. وسوف تظن أنه ليس لديه فكرة هو الآخر، وإلا لكان قد قال لك: "أريدك أن تبيع بنسبة ١٠٪ أكثر".

إننا جميعًا نعلم أن وضع أهداف محددة شيء يبعث على الارتياح؛ حيث تعلم عندئذ المطلوب منك تحديدًا وأن رئيسك يهتم بأهدافك كذلك. حسنًا، لماذا إذن نقول لأطفالنا: " نظموا حجراتكم بصورة أكبر "، أو " عليكم بتنظيف الأرنب بصورة أكثر من هذا "، أو " لا تقض كل هذا الوقت أمام جهاز الكمبيوتر؟".

ألا تدرك أن مثل هذه العبارات توحى بشدة بأنك غير مهتم حقًا كما تدعى؟ أى العبارتين التاليتين أكثر إقناعًا لك: "لا تقض وقتًا طويلاً أمام الكمبيوتر" أو "يمكنك قضاء ساعتين يوميًا أمام الكمبيوتر"؟ وأيهما أسهل لطفلك أن يفهمها؟

إننا، أحيانًا، لا نبذل القدر الكافى من الجهد، لكن أحيانًا أخرى لا نتوقف لنفكر فيما إذا كان أطفالنا يفهمون حقًا ما نريد منهم؛ فعبارة مثل " عليك بتنظيف الأرنب بصورة أكثر من هذا" قد تبدو واضحة لك، لكن طفلك قد لا يدرك ما تعنى بها تحديدًا. هل تعنى أن ينظفه مرة أسبوعيًا أم شهريًا؟ أم

القاعدة ٢٩

تعنى أن يغير له القش مرتين أسبوعيًا أم يستبدل النشارة كل أسبوعين؟ لابد أن تحدد ما تطلب حتى يشعر طفلك بالحماس لتأدية ما تطلبه منه، ولكى يشعر أنك تهتم به حقًا، والأهم من ذلك أن ينفذ حقًا ما تطلبه منه.

هذه القاعدة بدأت فى اتباعها فى منزلى منذ بضع سنين، حينما طلبت من إحدى بناتى أن تنظم حجرتها؛ وحين صعدت إلى غرفتها لاحقًا وجدت الحجرة على نفس حالة الفوضى التى كانت عليها من قبل تقريبًا. وحينما بدأت فى تعنيفها على هذا بدت مجروحة بحق وقالت:" لكنى قمت بتنظيمها بحق، انظرا". وفى الوقع كانت قد أزالت كل الأشياء الملقاة على الأرض... وهذا كل ما فى الأمر. لكنها كانت تؤمن بحق أن هذا هو ما كنت أريده منها. حينئذ أدركت أن الخطأ كان خطئى أنا، وأننى لم أتسبب فى عدم ترتيبها للحجرة وحسب، بل لم أكن منصفًا معها كذلك.

> أحيانًا لا نبذل القدر الكافى من الجهد، لكن أحيانًا أخرى لا نتوقف لنفكر.

القاعدة ٣٠

لا تبالغ فى تعنيفهم

قرأت مقالاً مثيرًا عن بعض الباحثين الذين أجروا بحثًا مهمًا حول موضوع تعنيف الأطفال (إننى لا أعلم عدد المرات التى كان يجب أن يطرحوا فيها الأسئلة). وقد اكتشف الباحثون أنه إذا ما عنفت الناس فالاحتمال الأغلب أنهم لن ينفذوا ما تريد كما إذا لم تقم بتعنيفهم.

كيف يمكنك، إذن، أن تجعل أطفالك ينفذون ما تريد دون تعنيفهم؟ حسنًا، إن التعنيف يتضمن نبرة ضيق، وهى التى تجعل من عملية تلقى الأوامر شيئًا منفرًا، وحينما تزداد الأوامر حدة وتتطور عملية التعنيف ـ وهو ما يتجنبه الآباء المتبعون لقواعد التربية السليمة بالطبع ـ فستبدأ فى تصنيف الأطفال على ما هم عليه لا على مجرد ما فعلوه. فعبارة مثل: " إنك لم تغلق الباب " مقبولة، لكن " إنك دائمًا ما تنسى إغلاق الباب " هى تصنيف غير مقبول، والأسوأ من ذلك هو الإساءة إلى شخصياتهم مثل: " أنت لا تفكر فى الآخرين أبدًا " أو " إنك مجرد شخص كسول ". إذا ما وجهت هذه العبارات لأطفالك، فسوف تجعلهم يزدادون فى تصرفاتهم السيئة، ومن يلومهم على هذا؟

ليس هناك حاجة مطلقًا إلى استخدام أى نبرة مسيئة أو أى عبارات تتضمن إهانات لشخصهم. كل ما عليك هو أن تطلب بحزم، على أن تحدد بوضوح ما سوف يحدث إذا لم ينفذوا ما تطلب منهم. ومثال على ذلك قول: "أرجو إتمام الواجب المدرسى، وإذا لم يتم عمله قبل السادسة فسوف أغلق الكمبيوتر حتى يتم الانتهاء منه"، ثم ابق ساكنًا حتى السادسة مساءً، وإذا وجدت أنهم لم ينفذوا ما تريد، فأغلق الكمبيوتر، وإذا كان هذا هو الأسلوب المعتاد اتباعه، فسرعان ما سيدرك أطفالك أنك لا تمزح معهم.

القاعدة ٣٠

لقد زرت منزل صديقة ذات مرة لتناول طعام الغداء، وكانت طاولة المطبخ، وهى المكان المفترض لتناول الغذاء، مغطاة بألعاب الأطفال والرسومات والحلوى والمكعبات وأدوات اللعب وأشياء أخرى. عرضت عليها (بعصبية) أن أقوم بتنظيفها، لكنها ردت قائلة: "لا حاجة لذلك، فسوف ينظفها الأطفال". تساءلت فى نفسى كيف ستقدر على أن تجعل الأطفال ينظفون المائدة؛ خاصة أن الطعام كان على وشك التقديم وكانوا هم مشغولين بشىء آخر. بيد أن صديقتى هذه ذهبت ناحية باب المطبخ وقالت بمرح: "إذا وجدت أى شىء على مائدة المطبخ بعد عشر دقائق فسوف ألقيه فى سلة المهملات!". ظهر الأطفال على الفور؛ حيث بدا أنهم معتادون على هذا الأمر ــ وبدا كذلك أنهم عرفوا من مواقف سابقة أنها لم تكن تمزح ــ وبعد خمس دقائق كانت المائدة جاهزة للغداء، دون تعنيف، لقد قالت ما تريد مرة واحدة وعرَّفتهم بما سوف يحدث إذا تجاهلوا ما تطلب.

ليس هناك حاجة مطلقًا إلى استخدام نبرة مسيئة أو أى عبارات تتضمن إهانات لشخصهم.

هناك شىء آخر يستحق الذكر، بخصوص عملية التعنيف، وهو أن الأطفال قد يمضى عليهم وقت طويل، قد يصل لسنوات، على أدائهم لمهام معينة، إلا أنه ليس واقعيًا أن تتوقع منهم أن يتذكروها بأنفسهم. ولذلك بدلاً من أن تغضب من أن طفلك نسى مجددًا أن يطعم حيوانه الأليف، قاوم الرغبة فى تعنيفه، وتعامل مع الأمر بمرح واعتبر أن وظيفته أن يطعم الحيوان الأليف ووظيفتك أن تذكِّره بهذا، والآن أنت بحاجة لشخص كى يذكرك بما عليك فعله.


قواعد الانضباط

إننى لا أعلم ما شعورك، لكنى شخصيًا لا أحب كلمة " انضباط "؛ حيث إنها تتضمن معانى مثل التأنيب والعقاب بل وحتى (لا سمح الله) الضرب؛ حيث إن الأطفال عليهم الطاعة وليس أكثر ـ وأشياء من هذا القبيل.

إلا أنك عندما تتغاضى عن المعنى الحرفى للكلمة، فستجد أنها أداة قوية ومهارة مطلوبة فى الآباء. فإذا ما أحسنت التعامل مع موضوع الانضباط فستجد أن عملية التربية ستصير أسهل؛ سواء على الآباء أو على الأبناء. أجل، فأطفالك سيستفيدون بصورة كبيرة من عملية الانضباط. ولقد رأينا جميعًا القاعدة الخاصة بإرساء الحدود والقواعد (القاعدة ٢٤)، والانضباط يتعلق بالكيفية التى تفرض بها تلك القواعد، وحينما يتم تنفيذه بصورة سليمة، فلن تكون هناك حاجة لأى تأنيب أو عقاب أو ضرب، وهكذا يصير الجميع سعداء.

القاعدة ٣١

كونا جبهة واحدة

إذا طلبت من رئيسك فى العمل أن يمنحك إجازة إضافية فرفض، فقد تصاب بالإحباط، لكنك سوف تنسى الموضوع؛ فأنت لا تستحق تلك الإجازة على أى حال. لكن افترض أنك بعد ذلك ذهبت إلى رئيس رئيسك فى العمل وكررت طلبك فوافق عليه، إلام سيؤدى هذا الموقف؟

إنك لم تكن متأكدًا وقتها مما إذا كان من المناسب أن تأخذ إجازة أم لا، لكنك متأكد من أن رأى رئيسك غير مهم كثيرًا. وإذا حدث بعد ذلك أن رفض لك رئيسك طلبًا، فأنت تعلم وقتها إلى أين ستذهب. بل ربما قد تتخطى رئيسك تمامًا فى المرة القادمة. وفى نفس الوقت سوف يشعر رئيسك أنه محبط وأنه تم التقليل من شأنه، والأغلب أنه غاضب كذلك من رئيسه ويعلم يقينًا أنه فقد احترامك له. وعلى الجانب الآخر سوف يشعر رئيس رئيسك أنه فقد احترام رئيسك وصار مستعدًا لأن يتلقى منك كل طلب مستقبلى تجلبه له متوقعًا أن يوافقك عليه بالطبع.

أيثير هذا حيرتك؟ لا يدهشنى هذا إن حدث. إن عدم التنسيق بين الأب والأم حيال أمور الانضباط يؤدى إلى كافة صور الحيرة والإحباط وتقليل الشأن وفقدان الاحترام، وفى المثال السابق، لو أن رئيس رئيسك ساند رئيسك فى قراره، لكانت الأمور قد سارت بكل بساطة.

يجب أن تعلم أنك حين تضرب بكلام شريك حياتك عُرْضَ الحائط فأنت بهذا لا تتصرف بعطف حيال أطفالك وبالتالى سيحبونك بصورة أكبر (أجل، أعترف بأن هذا هو المقصد النهائى)، وإنما بسلوكك هذا فإنك

القاعدة ٣١

سوف تقلل من احترام الطفل لكليكما، وتقوض كذلك ثقته بكل تلك الحدود الموضوعة له.

وحتى إذا كنت تربى الطفل وحدك؛ فهذا لا ينجيك من هذا المأزق تمامًا. فسوف تنطبق عليك تلك القاعدة فى كل مرة يتحمل فيها شخص آخر جزءًا من مسئولية العناية بطفلك، سواء من والديك اللذين هما معك فى إجازة، أو من مربية أطفالك، أو من ذلك الصديق الذى يرعاهم بعد ظهيرة أيام الثلاثاء بعد المدرسة.

إذا ما أردتما أن يشعر طفلكما بالأمان فلابد أن تساندا بعضكما جيدًا، وهذا يعنى أن تتقاسما لعب دور الشخص الصارم أيضًا؛ فالأمر يستحق ذلك: حيث سيشعر أطفالكما بسعادة أكبر، ورؤية أوضح للقواعد الموضوعة لهم كما سيحترمكما أطفالكما (ويحبونكما) من أجل ذلك فى النهاية.

بالطبع، ليس عليكما الاتفاق على كل قاعدة صغيرة محتملة مقدمًا ــ فعندما يتعلق الأمر بالتفاصيل فعليكما الاتفاق بأنه مهما كان ما يقوله أحدكما فسوف يؤيده الآخر ويسانده إن طلب منه ذلك "طالما قال والدك كلمة "لا" إذن فإجابة سؤالك هو لا" ــ الشىء المهم الذى يجب فهمه هنا هو أنه باستثناء الأشياء الكبيرة الواجب اتفاقكما عليها (القاعدة ١٢)، فإن حقيقة اتفاقكما نفسها أكثر أهمية مما تتفقان عليه.

> إن حقيقة اتفاقكما نفسها أكثر أهمية مما تتفقان عليه.

القاعدة ٣٢

الجزرة أفضل من العصا

تذكر حينما كنتَ طفلاً؟ هيا، تذكر - بالطبع أنت تذكر. والآن، فأنا أفترض أن مدرسك قال لك إنك سوف تحصل على نجمة ذهبية / شيء مميز/ حلوى / الفرصة لاختيار ما يحلو لك من خزانة الأدوات المكتبية إذا ما أحسنت الأداء في اختبار الهجاء القادم. والآن، أفترض أنه بدلاً من ذلك قام بتحذيرك من أنك إذا أسأت الأداء فسوف يحرمك من وقت الفسحة المدرسية / يعاقبك/ يمنعك من لعب لعبتك المفضلة (أو يجعلك تلعب لعبة تمقتها مرة ثانية اعتمادًا على ما تفضل وما لا تفضل من ألعاب) فأى الطريقتين ستجعلك تؤدى بصورة أفضل فى رأيك؟

حسنًا، إذا كنت مثلى فمن الأرجح ألا تجدى أى من الطريقتين حيال اختبارات الهجاء، لكنى بالتأكيد كنت سأحاول بصورة أفضل، الحصول على الجائزة - وكذلك ستفعل أنت، مثل أى شخص طبيعى، وطبقًا لأحدث الأبحاث وآراء علماء نفس الطفل فإن الترغيب (الجزرة) هو أنفع الوسائل المحفزة للطفل على التعاون.

هذا لا يعنى أن عليك أن تمنح طفلك مكافأة فى كل مرة يقول فيها كلمة "من فضلك" أو تدفع له المال مكافأة على ترتيب حجرته. إن مجرد إحساس طفلك بأنك لاحظت مجهوده ومعرفته بأنك تقدره يكونان كافيين فى معظم الأحوال؛ لذا دعه يعرف: "كان هذا جميلاً، شكرًا لك" أو "رائع، لقد رتبت حجرتك قبل حتى أن أطلب منك ذلك، ممتازًا" أو "أشكر لك جلوسك فى هدوء هذا الصباح بينما كنت نائمًا، وهكذا سيرغبون فى تكرار سلوكهم الحميد هذا حتى يحصلوا على ثنائك مجددًا. من المهم للغاية أن يعلموا

القاعدة ٣٢

أنك لاحظت سلوكهم الحميد؛ لذا تذكر أن تخبرهم بمدى تقديرك لسلوكهم وإلا فلن يكرروه (وسوف تستيقظ فى السادسة من صباح الأحد القادم على صوت صراخهم وشجارهم).

> من المهم أن يعلموا أنك لاحظت سلوكهم الحميد، لذا تذكر أن تخبرهم بمدى تقديرك لسلوكهم، وإلا فلن يكرروه.

وحين يتعلق الأمر بمناقشة الأمور المهمة معهم مقدمًا، فمن المهم أن تستخدم معهم أسلوب الترغيب وليس الترهيب. مثل أن تخبر أطفالك بأنهم سوف يحصلون على العشاء الذى يفضلونه إذا ما أحسنوا السلوك فى المتنزه، أو أن تعدهم بزيادة مصروف الملابس الخاص بهم إذا ما حافظوا على ترتيب حجراتهم لشهر كامل.

هذا لا يعنى أنه لا يمكن استخدام العصا (والحديث هنا بصورة مجازية بالطبع)؛ فالعقاب موجود فقط ليستخدم فى حالات الهفوات السلوكية، وحتى عندئذ لابد من استخدامه مقترنًا بالثواب، وهكذا يمكنك أن تخبر أطفالك المراهقين بأنهم لو تأخروا عن موعد العودة إلى المنزل فسوف يعاقبون بالبقاء داخل المنزل أثناء عطلة الأسبوع، لكنهم إذا ما حافظوا على ميعاد عودتهم لشهر كامل فسوف تقوم بتأخير ذلك الميعاد بمقدار خمس عشرة دقيقة.

تتبقى لنا هنا كلمة تحذير أخيرة (لابد من شىء يصعب عليك الأمور). إننى أحذر من وضع قدر كبير من الضغوط على أحبائك بتقديم مكافآت كبيرة قد يحزن طفلك للغاية لفقدانها إذا لم ينجح. فإذا ما وعدت ولدك بشراء سيارة له أو بالسماح له بمشاركتك سيارتك إذا ما حصل على درجات

القاعدة ٣٢

عالية فى الامتحان، فأنت بهذا تزيد من الضغوط الموضوعة عليه بقدر كبير.
وهكذا سينتهى به المطاف إلى تلقى العقاب مرتين: الأولى إذا أخفق أو نال درجات ضعيفة؛ لشعوره بالفشل ذاته، والأخرى لعدم الحصول على فرصة لقيادة سيارة خاصة به.

القاعدة ٣٣

ليكن سلوكك متسقًا

حين كنت طفلاً، وكان بمقدورى أن أقف فى وجه أمى وأعارضها فى يوم ما، كان ذلك يلقى قبولها وتخبرنى بأنها سعيدة بأننى أستطيع الدفاع عن آرائى. وفى اليوم التالى قد أفعل نفس الشىء لكنى أتلقى عقابًا عليه. ولم أكن أستطيع مطلقًا تخمين أى رد فعل ستبديه أمى. ولم يقتصر هذا الأمر الرد على أمى فقط، بل امتد لباقى الأشياء أيضًا. وهكذا قضيت معظم الوقت على حافة الخطر.

كان ذلك أيضًا يعنى أنى لم أكن أعرف، ما كان مسموحًا به وما كان ممنوعًا ـ كان الأمر أشبه بمقامرة غير مضمونة. لذا لم تكن هناك فائدة من مراقبة سلوكياتى؛ فقد يقودنى سلوك ما إلى الوقوع فى مشكلة، وأحيانًا أخرى قد لا يحدث ذلك. كان الأمر يستحق المخاطرة ـ لى بالطبع.

والأمر نفسه ينطبق على أطفالك؛ فهم بحاجة إلى معرفة ما هو مقبول وما هو غير مقبول. وهم يحكمون على هذا بناء على رد الفعل الذى أبديته فى اليوم السابق والذى سبقه وهكذا. وإذا لم يحصلوا منك على رسائل متسقة فلن يعلموا الكيفية التى عليهم التصرف بها، وهكذا لا يتم إرساء تلك الحدود المهمة (التى تحدثنا عنها فى القاعدة ٢٤) وتثبيتها. وهذا يعنى أن الأطفال سيشعرون بالحيرة وعدم الأمان ـ وربما بعدم الحب كذلك.

إن أصعب شىء فى هذه القاعدة هو أنك لا تستطيع أن تكسر القواعد إذا أردت ذلك؛ فهذا لن يكون عادلاً لأطفالك. فمثلاً إذا ما أرسيت قاعدة مفادها أنه غير مسموح لأحد من أطفالك بالنوم معك فى فراشك فعليك

القاعدة ٣٣

الالتزام بهذه القاعدة (إلا إذا كنت مستعدًا لتغيير القاعدة بصورة دائمة)؛ فقد يكون طفلك الصغير حزينًا بشأن شىء ما اليوم ويتقرب إليك بينما تفوح منه رائحة حمام ما قبل النوم، وفى الوقت ذاته تشعر أنت بالحزن بعض الشىء وترغب فى أن ينام معك فى الفرش... كلا، لا تفعل ! فإذا سمحت لأحد أطفالك بالمبيت معك بالفراش لمرة واحدة، فستجد أنه من الصعب أن ترفض ذلك المرة التالية التى يطلب منك ذلك، ولن يتفهم سبب رفضك بعد ذلك. ارفض ذلك الآن (بهدوء وأنت تعطى ولدك حضنًا دافئًا) واعلم أنك هكذا تظهر القسوة بدافع الحب (لك وله أيضًا).

هل لاحظت حين قلت مسبقًا: "إلا إذا كنت مستعدًا لتغيير القاعدة بصورة دائمة"؟ بالطبع يظل تغيير القاعدة خيارًا متاحًا؛ فقد تدرك فجأة أن الحياة ستصير أجمل لو أنك سمحت لطفلك بالمبيت معك بالفراش كل ليلة وتبدأ فى التساؤل عن السبب الذى دفعك لمنع هذا الأمر فى المقام الأول. حسنًا، يمكنك تغيير القاعدة (لكن يفضل استشارة شريك حياتك أولاً) لكن بمجرد تغييرك لها عليك الالتزام بها لمدة طويلة، وإلا فسوف يصاب أطفالك بالحيرة والارتباك إذا ما تغيرت القاعدة كل شهر، تمامًا كما سيصابون بها إذا تغيرت كل ليلة. إذن، كم من الوقت سيكون عليك الالتزام بالقاعدة الجديدة؟ إذا لم يكن ذلك بصورة دائمة، فعندئذ عليك الالتزام بها حتى ينسى أطفالك أن الأمر كان مختلفًا قبل ذلك، وكلما كانوا أكبر فى السن ، طالت تلك المدة.

> **إن أصعب شىء فى هذه القاعدة هو أنك لا تستطيع أن تكسر القواعد إذا أردت ذلك.**

القاعدة ٣٤

ابتهج

ذات مرة، حينما كنت مراهقًا، كنت أساعد والدتى فى إعداد إحدى الوجبات (سترى أننى استخدمت كلمة أساعد هنا بمعنى فضفاض قليلاً كما سيتبين لاحقًا). فى الواقع كانت والدتى هى التى تطبخ الوجبة بينما كنت أخرج لها البازلاء المجمدة. وبسبب ما لا أستطيع تذكره أمسكت بكيس البازلاء من الركن الأعلى ثم استخدمت المقص لقطع حافة الطرف الآخر، والذى كان فى مستوى أدنى من مستوى يدى، وبالطبع تناثرت محتويات الكيس ـ فيما عدا الجزء الذى أمسك به فى يدى ـ على أرضية المطبخ، تحت الثلاجة والموقد وغسالة الملابس، وتحت أقدامنا.

نظرت إلى والدتى وأنا أشعر بالرعب، وكانت والدتى واقعة تحت ضغط محاولة تقطيع اللحم ومنع الصلصة من الاحتراق وإعداد الخضراوات، وتجمدت فى مكانى منتظرًا التقريع المحتوم [٨].... لكن بدلاً من ذلك انفجرت والدتى فى نوبة من الضحك.

أتعلم ماذا حدث بعدها؟ إننى لم أرتكب مثل هذا الخطأ مجددًا (أجل، إننى أعلم أن الكثير من الأشخاص يستطيعون أن يعيشوا حياتهم دون ارتكاب هذا الخطأ تحديدًا)، لكن المغزى هنا هو أننى لم أكن بحاجة للتأنيب والتوبيخ لكى أتعلم من خطئى. لقد كان من الأفضل، سواء لرؤيتى لوالدتى أو لعلاقتنا، أن تضحك والدتى على هذا الخطأ بدلاً من إخبارى بمدى غبائى (وهو ما لا يختلف عليه اثنان بالطبع)

---

[٨] بالطبع، أنا لا أميل عادة لاستخدام مثل تلك الكلمات المعجمية القوية، وآمل أن يكون محرر هذا الكتاب قد تأكد من كتابتها بالشكل الصحيح.

القاعدة ٣٤

بالطبع كان ذلك حادثًا غير مقصود، حتى إن كان بتلك الدرجة من الغباء، ماذا إذن عن تلك الأوقات التى يقوم فيها أطفالك بإغاظتك أو حتى الرد عليك بوقاحة؟ حتى فى تلك الأوقات قد يكون بمقدورك أن تحول تلك المآزق إلى مواقف ممتعة، وإذا ما استطعت أن تخرج بمزحة أو تعليق ظريف فى الوقت المناسب، فقد تستطيع أن تكسر تصميمهم على جعل حياتك تعيسة للدقائق القادمة ـ وهكذا سيستمتع الجميع بوقتهم، وبعلاقة قوية حميمة كذلك.

هناك كتاب أطفال رائع للكاتب "جون برنيجيهام" يدعى "*Would you rather?*" ويعني بالعربية: "هل تفضل؟"، وفيه سيسأل الطفل إذا ما كان يفضل، مثلاً، أن يغطى وجهه بالمربى، أو يرش جسمه بالمياه، أو يقوم الكلب بسحبه فى الطين؟ (وأنا أوصى به بشده ـ وأعنى الكتاب بالطبع وليس أسلوب السحب فى الطين). ولقد أحب أطفالى الكتاب للغاية وهم صغار، وأحيانًا، حين كان الواحد منهم يسيء التصرف، كنت أحاول نزع فتيل الموقف بأن أسأله: " هل تفضل أن... تتوقف من فورك عن إزعاجى، أو أن تذهب لحجرتك لخمس دقائق، أو أقوم بدغدغتك لمدة ثلاثين ثانية متصلة؟ "، وهنا يضحك ويخرج عن تركيزه على الموقف نفسه، والأهم هو أنه يقدر حقيقة أنك أنهيت الموقف بصورة ودية مضحكة بدلاً من توبيخه. الآن وقد ذكرتنى بهذه الوسيلة، هناك بعض البالغين الذين أستطيع تطبيق هذه الوسيلة معهم.

> استرح، فهكذا ستستمتعون جميعاً بوقتكم،
> وبعلاقة قوية حميمة.

القاعدة ٣٥

ركز على المشكلة ذاتها وليس على الشخص

كنت أعرف سيدة قديرة ومخلصة، والتى قامت بأخذ دورة تدريبية خاصة بسلوكيات الأطفال أو ما شابه، وفى إحدى المناسبات أخبرتنا أنها تعلمت مبدأ مهمًا للغاية: "إن الطفل الشقى ليس شقيًا بحق، بل هو طفل طيب قام بارتكاب فعل سيئ". حسنًا، لم نوافقها على رأيها، بل ورأينا أن ذلك أحد أغرب الأمثلة على جنون نظريات على النفس، ولم نفوت فرصة بعدها للتندر على تلك النصيحة السخيفة.

إلا أن الشىء المحرج حقًا هو أن تلك السيدة كانت فى الواقع محقة تمامًا. بالطبع، مازلت أرى تناقضًا فى العبارة نفسها (" إنه ليس بكمبيوتر شقى، بل هو كمبيوتر طيب قام بفعل شىء سيئ) لكنى أقر بأن المبدأ الكامن خلف كلماتها هو عين الصواب.

فإذا ما قلت للطفل بأنه طفل شقى، أنانى، كسول، بدين، غبى، وقح، مزعج ممل أو أى صفة أخرى، فأنت بهذا تلصق الصفة به، وإذا ما صدق الطفل تلك الصفة الملصقة به (ولم لا يصدق ــ فهو مدرب على أن يصدق كل ما تقوله له)، فسوف يبدأ فى التصرف وفقًا لها وسوف يفكر قائلاً: "ليس هناك فائدة فى محاولة بذل أى جهد، فأنا أعلم أننى كسول " أو " ما الذى لدىّ لأفعله؟ لقد ألصق الجميع بى صفة الطفل الشقى على أى حال"، بالطبع لم يفكر الطفل هكذا بصورة واعية، على الأقل ليس فى سنوات عمره الأولى، لكنك إذا ما ألصقت به صفة ما، فسوف يتصرف وفقًا لها.

القاعدة ٣٥

ما عليك فعله هو أن تدين السلوك السيئ، وليس الطفل نفسه. يمكنك أن تقول له: "هذا تصرف أنانى" أو "من الوقاحة أن تلح هكذا"؛ لأنك بهذه الصورة أنت لا تعلق على شخصيته بل سلوكه. وإذا ما شعرت فى وقت ما بالرغبة فى قول: "لكنه حقًا طفل كسول! " فلن أقول لك إنك مخطئ، على الرغم من أنه قد يكون من غير المعتاد أن أعترف بأنك قد تكون محقًا، لكنى أقول لك إنه لا يجب عليك مطلقًا أن تقول هذا أمام الطفل نفسه، أو أى شخص آخر مخافة أن يصل كلامك هذا إليه. احتفظ به فى داخلك إن حدث أن قام طفلك بالقيام من على المائدة دون أن ينظفها، ناهيك عن عدم مشاركته فى تنظيف الأطباق.

> **ما عليك فعله هو أن تدين السلوك السيئ، وليس الطفل نفسه.**

أما إلصاق الصفات الطيبة بالطفل فهو أمر مختلف تمامًا؛ فما دامت الصفات صحيحة (إياك أن تضغط على طفلك بأن تفرض عليه أن يتصرف وفق صورة تخالف شخصيته) فهى تشجع طفلك على السلوك وفقًا لها ـ صفات مثل حنون، حريص، شجاع، وما شابهها.

وفى الواقع، يمكنك أحيانًا استخدام تلك الصفات الإيجابية فى المواقف التى لا يسلك فيها طفلك سلوكًا إيجابيًا معينًا كأن تقول: " لقد اندهشت بشدة عندما تصرفت بهذه الصورة غير المهذبة، وأنا الذى طالما اعتبرتك من أكثر الأطفال أدبًا"؛ فعبارة كهذه تؤكد للطفل أنك مازلت تنظر إليه بصورة إيجابية، وأن الوقت لم يفت بعد للتصرف بصورة تجعله يستحق وصف الطفل "المؤدب".

القاعدة ٣٦

لا تُلقِ بالتهديدات الجوفاء

إننى أجد صعوبة بالغة حيال تلك القاعدة، والسبب فى ذلك هو تلقائيتى الشديدة (هذا هو عذرى) ففى لحظة يحدث شىء ما، وفى اللحظة التالية أنفجر ثائرًا وأطلق واحدًا من تلك التهديدات الجوفاء التى أعلم يقينًا أنه لا يمكن تحقيقها.

فمنذ فترة ليست بالبعيدة، هددت بمنع ابنى من مشاهدة التلفاز لعام كامل. وبالطبع كان هذا التهديد غير قابل للتنفيذ، وغير متناسب مع حجم الخطأ الذى وقع من جانبه، كما لم يكن فى مصلحة أى شخص. كيف يمكنك الخروج من مأزق كهذا؟[٩]

لحسن الحظ أننى لا أطلب منك أن تكون مثلى، بل أنا أنقل لك التجارب والخبرات الناجحة التى رأيتها فى الآباء الآخرين، والعديد منهم ناجحون فى مهمتهم أكثر منى. وأنا أعلم عندما أقوم بخرق هذه القاعدة، كما أننى بدأت أتحسن كثيرًا فيها (فيما عدا موضوع التلفاز هذا). وكما تعلم، فإن السبيل نحو تحقيق التميز فى عملية تربية الأطفال هو أن يعلم المرء دومًا أن هناك الكثير الذى يحتاج لتعلمه، ويعمل على تعلمه.

المشكلة الأساسية فى موضوع منع مشاهدة التلفاز لعام كامل هو أن القاعدة المعروفة الخاصة بالتهديدات تقضى بأنك لابد أن تنفذ أى شىء تهدد بفعله؛ فإذا قلت لطفلك إنه ممنوع عليه أن يقوم بإخراج المكعبات إلا بعد أن يقوم بإعادة كرات البلى إلى مكانها أولاً، فعليك أن تحرص على تنفيذ ما تقول،

---

[٩] للإجابة عن هذا السؤال؛ انظر القاعدة رقم ٣٨.

القاعدة ٣٦

وإلا فلن يهتم طفلك بأى تهديد تطلقه بعد ذلك؛ لأنه صار يعلم أن تهديداتك جوفاء.

كان لى صديق اعتاد عدم تنفيذ تهديداته مطلقًا، وكانت النتيجة هى أن صار أطفاله صعاب المراس، منفلتين، وبعد أن تحدث بخصوص هذا الموضوع مع صديق حكيم قرر اتباع منهج مختلف. وقبل إحدى الإجازات العائلية هدد ابنه قائلاً: " إذا لم تتوقف عن سلوكك هذا فلن تأتى معنا لركوب الأمواج. غدًا".

فكر الابن فى نفسه قائلا: "حقًا؟ إن والدى لا ينفذ ما يهدد به مطلقًا، كما أنه لو تم منعى من الذهاب معهم بالغد فلابد أن يبقى أحدهم معى ليرعانى".

لكن ما لم يدركه هو أن والده قد أعد عدته لهذا الأمر، وبالفعل انتظر الوالد فى هدوء حتى كرر الطفل هذا السلوك، وقام بتنفيذ تهديده ولم يذهب هو أيضًا لركوب الأمواج ليبقى مع ابنه وليريه كم أنه يعنى ما يقوله حقًا. وهكذا فاتت على الطفل فرحة ممارسة ركوب الأمواج، والأدهى من ذلك هو أنه اضطر لقضاء الإجازة مع أب غاضب فاتت عليه نفس الفرصة بسبب سلوك ابنه. بالطبع كان هذا التصرف ناجحًا وفعالاً، وتشجع صديقى هذا على تنفيذ تهديداته مستقبلاً.

لذا، فاحرص على تنفيذ ما تهدد به، وإياك أن تضع نفسك فى مأزق التفوه بتهديد أنت تعلم أنك لا تستطيع تنفيذه. فكر قبل أن تتكلم (ملحوظة لى: لابد من أن أجتهد لتطبيق تلك القاعدة).

> احرص على تنفيذ ما تقول، وإلا فلن يهتم طفلك بأى تهديد تطلقه بعد ذلك؛ لأنه صار يعلم أن تهديداتك جوفاء.

القاعدة ٣٧

أنت الخاسر الوحيد من وراء فقدانك لأعصابك

إن أطفالنا يكتسبون سلوكياتهم عن طريق مشاهدة سلوكياتنا. إذا كنا نستخدم كلمات مثل "من فضلك" و "أشكرك" فسوف يتعلمون أن يفعلوا ذلك بدورهم (فى الوقت المناسب). إذا عاملنا الآخرين بأدب فسيفعلون مثلنا، وإذا كنا نستنشق مخدر الكوكايين قبل الإفطار فسيظنون أن هذا هو الشىء الطبيعى. وإذا ما فقدنا أعصابنا لأن الآخرين لا ينفذون ما نريد، فسيظن أطفالنا أن هذا هو السلوك الصائب.

من السهل علينا أن نتصرف فى معظم الأوقات بالصورة التى نرغب أن يتصرف أطفالنا بها، لكن عندما يبدأ ضغط دمك فى الارتفاع، فهذا هو الوقت الحرج الذى ترسى فيه المثال أمام أطفالك ـ وهو أصعب وقت لفعل ذلك. كيف إذن تتعامل مع طفلك حين يجادلك ـ على أن تحتفظ بهدوئك، ولا ترفع صوتك، وتستمع لما يريد أن يقول. الأمر ليس سهلاً بحق، لكن تلك هى الوسيلة الوحيدة التى يمكن بها أن نحصل على استجابة مماثلة منهم.

من بين معظم الأزواج، من المعتاد أن يكون أحد الطرفين هو من يفقد أعصابه كثيرًا مع الأطفال عن الطرف الآخر. إذا كان هذا الطرف هو أنت فلا تشعر بالفشل ـ فسلوكك هذا طبيعى تمامًا. لكنك بحاجة إلى أن تعرف أنه فى كل مرة تفقد فيها أعصابك مع أطفالك فأنت بهذا ترسم بداخلهم مثل تلك الاستجابات الغاضبة، وهذا يجعلك أنت الطرف الخاسر، كما أن هذا سيضر بعلاقاتهم المستقبلية؛ حيث سيكبرون وهم مؤمنون بأن الصراخ هو الذى يجعلهم يحصلون على ما يريدون، وأن هذا هو الأسلوب المتبع فى التعامل مع أى خلاف.

القاعدة ٣٧

وبالمناسبة، ينطبق نفس الكلام على الضرب؛ فمهما كان رأيك بخصوص معاقبة الأطفال بالضرب، فإنه فى الحقيقة لا يفلح مطلقًا، وهو يرسل للطفل رسالة مفادها أنه، فى بعض الأوقات على الأقل، يصبح ضرب الآخرين هو الوسيلة للحصول على ما تريد. وإذا فعلت هذا الأمر فى ذروة الموقف المشتعل فسوف يدرك طفلك أنك فقدت قدرتك على التحكم فى نفسك. وهذا شىء مرعب للأطفال، كما أنه يوضح لهم أنه لا خير فيما إذا فقد المرء سيطرته على نفسه وتصرف مع الآخرين بعدوانية. أما إذا ضربت طفلك متعمدًا دون فقدان لأعصابك فهذا يوضح أنك فكرت فى الأمر وخلصت إلى أن التصرف بعدوانية هو حل المشكلة.

إذا كنت تكثر من ضرب أطفالك، فاعلم أنك بهذا تدمر أطفالك من الناحية العاطفية وتخاطر بتحويل طفلك إلى طفل متنمر عدوانى. أما إذا كنت لا تضرب أطفالك إلا فيما ندر، فلماذا تفعل هذا من الأساس؟ إننى أعتقد، على الأقل حيال أطفال بعينهم، أنك إذا بدأت فى ضربهم فلن تعرف متى تتوقف. إذا بدا أن طفلك بحاجة إلى عقاب بدنى مرة تلو الأخرى؛ فهو بالتأكيد من نوعية الأطفال الذين لا ينبغى ضربهم من الأساس. إن الآباء المتميزين يعلمون أنهم ليسوا بحاجة لعقاب أبنائهم بالضرب مطلقًا.

> **إذا بدا أن طفلك بحاجة إلى عقاب بدنى مرة تلو الأخرى؛ فهو بالتأكيد من نوعية الأطفال الذين لا ينبغى ضربهم من الأساس.**

إذن ماذا يجب أن تفعل إذا شعرت بالموقف يتصاعد وأنك موشك على الانفجار؟ تعلَّم أن تلاحظ علامات هذا الأمر مبكرًا قدر الإمكان حيث سيتيح لك هذا الوقت لاختيار استجابة مختلفة. أما إذا فشلت فى هذا

القاعدة ٣٧

فعليك بالابتعاد عن الموقف المثير للغضب فورًا، وبأسرع ما يمكنك ابتعد عن الموقف إلى أن تشعر بأنك استعدت قدرتك على السيطرة ـ يمكنك إطلاق اسم "وقت مستقطع" للآباء، وإذا كان لديك أطفال صغار فاحرص على سلاماتهم (إذا ما لزم الأمر يمكنك رفعهم من على الأرض وحملهم إلى مكان آخر آمن، ثم ابتعد إلى مكان آمن ـ بعيدًا عن أطفالك بحيث لا تسمعهم ـ إلى أن تهدأ وتستعيد ثقتك بنفسك وتصبح قادرًا على العودة إلى موقف الخلاف مجددًا) وبحلول هذا الوقت سيكون أطفالك قد هدأوا بدورهم واجتازوا لحظة التمرد الطارئة التى مرت بهم كذلك.

القاعدة ٣٨

اعتذر إن أخطأت

إن واحدًا من الأشياء التى لابد أنها صارت واضحة لك الآن [١٠] هى أن الطريقة التى نتصرف بها تمثل النموذج الأقوى الذى يحتذى به أطفالنا فى تصرفاتهم، ولقد اتفقنا على أننا إذا أردنا ألا يفقد أطفالنا أعصابهم فعلينا ألا نفقد نحن أعصابنا أولاً، وأننا إذا أردنا منهم أن يستخدموا عبارات مثل "أشكرك" و "من فضلك" فلابد أن نعاملهم بأدب أولاً. حسنًا، إليك بشىء آخر لابد أن تفعله مع أطفالك، والأمر العجيب هو أن العديد من الآباء يواجهون مشكلة كبيرة فى هذا الأمر تحديدًا.

أعتقد أن الإحساس الذى يساور العديد من الآباء هو أنك إذا ما اعترفت بخطئك أمام طفلك، فأنت بهذا تقوض من ثقة طفلك فيك، وأنك إن قلت إنك آسف، فسوف يدرك طفلك أنك لست كاملاً على الدوام. حسنًا، دعنى أخبرك بأمر: لن يمر وقت طويل حتى يدرك أبناؤك ذلك بأنفسهم، ولذلك ربما يجدر بك أن تظهر لهم، من حين لآخر، أنك لست إنسانًا كاملاً وأنك ترتكب الأخطاء أحيانًا.

وكلما أبديت استعدادًا للاعتذار حين ارتكابك للخطأ، أدرك أطفالك أنه لا يقلل من شأن المرء اعترافه بارتكاب الأخطاء ـ فالكبار الذين يتخذونهم قدوة يقومون بهذا دون أى غضاضة، كما أنهم سيرون أن كل الناس يرتكبون أخطاء وأنه ليس هناك ما يخجلون منه فأنت تعترف بالخطأ، نعم، وأنت مستعد لتصحيحه، لكن ليس هناك ما يدعوك للخجل منه. إنك بحاجة

---

[١٠] على افتراض أنك تقرأ الكتاب بالترتيب، وليس أنك بدأت من هنا بالطبع.

القاعدة ٣٨

إلى أن تعلّم أبناءك أن اعتذارهم يجب أن يكون الاستجابة الغريزية التى تصدر منهم بمجرد أن يدركوا أنهم جرحوا أو أهانوا أو ضايقوا أى شخص أو تفوهوا بشىء غير مناسب فى حقه.

> إنك بحاجة إلى أن تعلّم أبناءك أن اعتذارهم يجب أن يكون استجابة غريزية.

وأضيف على هذا أن بعض البالغين يواجهون صعوبة فى الاعتذار لأى شخص، ناهيك عن أطفالهم. إذا وجدت فى نفسك صعوبة فى الاعتذار عندما تكون مخطئًا، فعليك بمواجهة هذا الموقف الآن قبل أن تغرس هذا فى أطفالك"[11].
إن الأبوة فرصة رائعة لمساعدتك على التغلب على مواطن القصور التى بك قبل أن تقوم بتوريثها لأطفالك.

هل تذكر القاعدة رقم ٣٦ حين منعت ابنى من مشاهدة التلفاز لمدة عام كامل؟ كان المخرج الوحيد من هذا الموقف هو أننى قلت له بصراحة: "إننى آسف، لقد ارتكبت خطأً، وفقدت أعصابى ولم يكن حريًا بى فعل هذا، وكانت النتيجة أننى تفوهت بهذا التهديد الأجوف، وما كان يجب أن أقوله هو أنك ممنوع من مشاهدة التلفاز لمدة أسبوع، وبما أنك استمررت على سلوكك السيئ، فهذا هو ما سيحدث بالفعل". ربما يبدو هذا الاعتراف مهينًا بعض الشىء، لكننى أنا الذى جلبته على نفسى من الأساس.

---

[11] أعتقد أنك لو من هذا النوع فلن تعترف بهذا أيضًا، لكنى آمل أن تكون ملتزمًا بقواعدنا إلى الحد الذى يجعلك تحاول البدء فى تغيير نفسك. هيا ! يمكنك هذا....

القاعدة ٣٩

تقبل اعتذار طفلك

حسنًا، لقد مررت لتوك بخلاف مع طفلك، وربما تكون قد أحسنت التعامل معه، وربما لم تفعل (فكلنا بشر)، إلا أنك تتبع أساليب التربية السليمة، لذا فمن غير المتوقع أن تكون قد أسأت التعامل بهذه الصورة. أما طفلك، فقد تصرف بصورة غير لائقة وقمت أنت بإرساله إلى حجرته.

ما الذى سيحدث بعد ذلك، هذه النقطة فى غاية الأهمية لدرجة أننى أفردت لها قاعدة بذاتها؛ لأننى رأيت العديد من الآباء يسيئون التعامل معها، فمثلاً تجد الطفل وقد عاد إليك واقفًا عند السلم باديًا عليه الندم ويبدو كأنه يعتذر إليك بدون كلمات، إلا أنك تعيد الكَرَّة وتواصل لومه على سوء أدبه. وما يلى ذلك هو أن يبدأ الطفل فى الدفاع عن نفسه، ثم تتجادلان، ومن ثم ترسله إلى حجرته مجددًا أو ربما تتوقف عن الحديث معه لفترة وتظهر العبوس فى وجهه على الدوام.

فى كلتا الحالتين، أنت لم تسمح للطفل بالهروب من ذلك الشعور السيئ الذى كان يحاول التخلص منه. لقد سمعت مرة أحد الآباء وهو يقول لطفله الذى اعتذر إليه توًا: " المهم ليس الاعتذار، بل عدم تكرار الخطأ مجددًا ". هذا صحيح فى حد ذاته، بيد أن هذا ليس الوقت الملائم لقوله، وبالطبع ظل الطفل المسكين شاعرًا بأنه لا يزال مخطئًا ولم يسامحه والده، ورأيت وجهه وهو يقطب عابسًا.

إن أهم شىء هو أن يعرف طفلك أنك لاتزال تحبه، كما أنه بحاجة إلى معرفة أن الاعتذار له فوائده وأن يعزم على تغيير سلوكه. فإذا ما ظللت على غضبك

القاعدة ٣٩

منه، فما الداعى للاعتذار لك إذن؟ لذا عندما ينتهى الخلاف، دع طفلك يعلم أنك تحبه وترحب بعودته إليك، وأعلمه أنك تقدر اعتذاره لك وقدرته على الاعتراف بأنه كان مسئولاً (ولو بجزء بسيط) عن الخلاف الذى وقع.

> إن أهم شىء هو أن يعرف طفلك أنك لاتزال تحبه.

بالطبع قد تشعر برغبة فى مناقشة الأمر مع ابنك ـ سواء كان سبب الخلاف ذاته أو الطريقة التى تعامل بها مع الخلاف ـ لكن لا تفعل هذا الآن بل أَجِّلْهُ إلى وقت لاحق، بمجرد أن تتوطد صداقتكما من جديد. مع الأطفال الأكبر سنًا قد تكتفى بالإشارة إلى أنكما بحاجة لمناقشة الأمر تفصيليًا لاحقًا، أو ربما تفضل أن تؤجل المناقشة إلى وقت مناسب ـ ربما وأنتما فى السيارة معًا (حيث لن يمكن الفكاك منك وقتها) أو ربما عند موعد النوم، لكن إياك من إثارة الموضوع فى حضور أى شخص لم يكن موجودًا فى الموقف الأصلى ـ سواء من العائلة أو الأصدقاء أو الأخوة.

إذا كنت تعلم أنك واحد من هؤلاء الذين يحبون أن يناقشوا موضوعات الخلاف بكل تدقيق، فقاوم إغراء العودة إلى الحديث موضوع الخلاف إلا إذا كان ذلك ضروريًا، خاصة مع المراهقين. معظم الأطفال يدركون جيدًا حجم الخطأ الذى ارتكبوه، وتكرار مناقشة تصرفاتهم الخاطئة سيمثل مصدر إزعاج لهم؛ فالأمر ليس سهلاً عليهم، لذا لا تجعلهم يمرون به إلا إذا كان ذلك ضروريًا. بالطبع قد تحتاج إلى كل الموضوع الأساسى، لكن وفر ذلك إلى وقت تكون فيه بحالة أفضل.

القاعدة ٤٠

حرية التعبير

قد تشعر بأن الحياة ستصبير أفضل بكثير إذا ما كان أبناؤك هادئين على الدوام، دون مشاحنات، أو دموع، أو نوبات غضب، أجل، أنت محق، سيكون هذا أفضل، إلا أن ذلك لن يكون شيئًا صحيًا لأطفالك؛ فمن المستحيل أن يظلوا كذلك على الدوام؛ لأنهم يملكون مشاعر قوية وهم بحاجة إلى التعبير عنها؛ فعندما يغضبون، يجب أن يسمح لهم بالتعبير عن غضبهم ــ ومهمتك هى أن تعلمهم كيفية التعبير عن مثل هذه المشاعر بصورة مقبولة وأن تؤكد لهم على ضرورة عدم كبت أى مشاعر أو إخفائها مهما كانت طبيعة تلك المشاعر.

إننى أعرف عائلات يتعرض فيها الأطفال للتوبيخ لمجرد إظهارهم لمشاعر الغضب مهما كانت الوسيلة التى عبروا بها. بالطبع يجب تعليم الأطفال كيف يظهرون غضبهم دون عدوانية أو إيذاء للآخرين أو تهديدهم، إلا أن هذا لا ينفى ضرورة السماح لهم بالشعور بالغضب والتعبير عنه. يمكن تبرير الشعور بالغضب، وعلى أطفالك أن يعرفوا أن بمقدورهم التعبير عن مشاعر الغضب المبرر التى لديهم دون أن يتعرضوا للتأنيب.إنهم بحاجة لسماع عبارة مثل: "إننى أستطيع أن أرى السبب وراء غضبك، لكن ليس من المسموح لك بأن تصرخ فى وجه أختك ".

إن الطفل إذا لم يستطع التعبير عن مشاعره فلن يستطيع التخلص منها ــ حتى البالغون يعانون من هذا الأمر. كل ما يستطيع الطفل عمله هو اختزان تلك المشاعر وكبتها؛ وهو ما قد يؤدى لمشكلات نفسية وبدنية عويصة. والأسوأ من ذلك هو أنه عندما يكبر طفلك، فسوف يصير بالغًا لا يستطيع

القاعدة ٤٠

البوح بما يشعر به، وهو ما يعد شيئًا مدمرًا لكافة أنواع العلاقات، خاصة الحميمة منها.

إن الأشخاص الذين يكبرون دون المرور بخلافات قد لا يتفهمون أنه من الطبيعى أن يمر المرء بخلاف مع إنسان آخر ومع ذلك تسير الأمور بعدها بسلاسة؛ لهذا السبب هم يخافون أن يتجادلوا مع شركاء حياتهم إذا فعلوا شيئًا يغضبهم. وهذا يعنى أنه لا يتم التنفيس عن المشكلات، وتبدأ مشاعر الاحتقان فى التجمع، وهو ما نعرف أنه أمر غير صحى على الإطلاق.

إننى أعلم أننا مازلنا فى القسم الخاص بالانضباط فى هذا الكتاب (بالكاد)، لكن بما أننا نتحدث فى موضوع التعبير عن المشاعر، فإننى أود أن أؤكد على أهمية وفائدة البكاء بالنسبة للطفل، وللبالغين أيضًا. ليس من المعتاد أن يعاقب الآباء أبناءهم على بكائهم، لكن سمعت الكثير من الآباء وهم يقولون لأبنائهم: "لا تكن طفلاً" أو "دعك من هذا؛ فالأمر ليس بهذا السوء". حسنًا من الواضح أن الأمر بهذا السوء من وجهة نظرهم، وإلا لما بكوا، أليس كذلك؟ سرعان ما سيتعلم الطفل فى المدرسة ألا يبكى فى المواقف غير الملائمة لذلك؛ لذا لا داعى للقلق بشأن هذه النقطة. ولقد تعلمت من صديق عزيز منذ سنوات عديدة أن الاستجابة المناسبة التى عليك أن تبديها عندما ترى طفلاً يبكى، (أو شخصًا بالغًا) ليست أن تقول له: "مهلاً، توقف عن البكاء"، بل: "هيا، أخرج ما فى صدرك".

> إن الطفل إذا لم يستطع التعبير عن مشاعره ـ فلن يستطيع التخلص منها.

اسأل أى أب لديه أكثر من طفل واحد (وأنت أحدهم على الأرجح)، وسيخبرك بأن لكل طفل منهم شخصيته المختلفة، فالأطفال قد يكون لهم نفس الأب والأم، ويتربون فى نفس البيئة، داخل نفس العائلة، ويذهبون إلى نفس المدرسة، ويقضون نفس الإجازات، إلا أن لكل منهم شخصية مختلفة عن الآخر.

ولهذا تأثير على الطريقة التى تُرَبّى بها أبناءك؛ فالهدف من تربيتك لهم هو أن تربى كلاً منهم بصورة تتناسب وشخصيته، وليس أن تصوغهم كلهم فى قالب واحد تريد أن يكونوا عليه. حسنًا قد تكون على علم بهذا فأنت واحد ممن يتبعون أساليب التربية السليمة على أى حال. لكن كيف تطبق هذا المبدأ على أرض الواقع؟ هذا هو ما تتحدث عنه المجموعة التالية من القواعد. اتبعها وسوف تمكن أطفالك من أن يكبروا ويكونوا أشخاصًا بالغين مدهشين، مستقلين، واثقين بأنفسهم، ذوى تفكير حر، كما ينبغى عليهم أن يكونوا.

القاعدة ٤١

اعرف ما يحفز طفلك

إننى لدىّ واحد من الأطفال يمكننى إقناعه بأن يقوم بأى شئ تقريبًا مادام مقتنعًا بأن ظنى سيخيب فيه إذا لم يفعله. وهذا الأمر مفيد حقًا، إلا أننى أحاذر بشدة لئلا يظن أننى أقوم بابتزازه عاطفيًا [١٢] ـ حيث إنه يريد إرضائى بشدة ـ وكل ما علىّ فعله هو تحفيزه. وبالطبع، بعدما ينفذ المطلوب منه أيًا ما كان، فلابد من أن أتذكر أن أعلمه كم أنا مسرور، منبهر، سعيد، متأثر بما فعله.

ولدىّ طفل آخر لا يعنيه ألبتة ما إذا كنت راضيًا أو غير راض عنه؛ ففى رأيه أن هذا أمر يخصنى وحدى، لكنه من ناحية أخرى يهتم للغاية بمظهره كشخص ناضج مسئول، وهذه هى الوسيلة التى أحفزه بها.

إن أطفالى يستجيبون لمحفزات مختلفة، وهى ليست بالضرورة نفس الأشياء التى تحفزنى أنا (على الرغم من أننى أجد أن الشيكولاتة محفز عالمى ـ لكنك بالطبع لا يمكنك أن تحفز أطفالك بالحلوى، القاعدة رقم ٢٧). إن بعضًا من هذه الأشياء عبارة عن محفزات عاطفية ـ التقبل، النظر إليه على أنه شخص بالغ، التقدير. كما أن هناك محفزات أخرى أكثر تحديدًا الهدف منها تشجيع طفلك على فعل ما تريد ـ مثل إعطائه المزيد من المسئوليات، وضعًا أفضل، أموالاً، حرية أكثر. بمعنى آخر يمكن مكافأة الطفل مثلاً بالسماح له بأن يطهو وجبة للعائلة، أو السماح له بشراء ملابس يعتقد أنها ستجعله يظهر بمظهر أفضل وسط أصدقائه، أو حتى تأخير موعد ذهابه للفراش.

---

[١٢] كان يجب علىّ أن أدرج قاعدة "إياك أن تبتز طفلك عاطفيًا". اجعلها القاعدة رقم ٤١,٥ وتدبر وحدك السبب وراء كونها شيئًا سيئًا لهذه الدرجة.

القاعدة ٤١

الفكرة الأساسية هنا هى أنك لا تستطيع استخدام نفس المحفزات القديمة مع كل طفل؛ لأنها لن تفلح، وستكون النتيجة هى عدم حصولك على السلوك المرغوب منهم، إضافة إلى عدم حصولهم على ما يريدون. لذا عليك التفكير بحرص فيما يمكن أن يحفز طفلك، وابدأ فى استخدامه، وبالطبع ستتغير طبيعة المكافأة الممنوحة لطفلك مع تقدمه فى العمر، إلا أنك ستجد غالبًا أن طفلك ذا العامين والمحب للحرية سيكبر ليكون ذلك الطفل المراهق المحب للحرية كذلك، على الرغم من أنه لن يتم تحفيزه بأن تتركه يصعد السلم للطابق العلوى بمفرده دون أن تمسك بيده.

وبالمثل، فى تلك المواقف النادرة التى ستختار أن تلجأ فيها للعصا وليس الجزرة، ستجد أن أطفالك سوف يستجيبون لأنواع متباينة من العقاب؛ فقد تجد أن أحد أطفالك لا يهتم إذا ما منعت عنه مصروفه اليومى لمدة أسبوع كامل، بينما قد يسبب هذا الحزن لآخر، ويمكنك استخدام نفس المبادئ الأساسية التى تحدثنا عنها ـ الحرية، والمال، والمظهر، والتقبل.

لذا، لا نفترض أن أطفالك متماثلون، أو أنهم مثلك. أحيانًا ما تحتاج إلى الكثير من الوقت حتى تتبين المحفزات الملائمة، لكن ببعض التفكير والخبرة سوف تجد ما تبحث عنه.

> إنك لا تستطيع استخدام نفس المحفزات القديمة مع كل طفل؛ لأنها لن تفلح.

القاعدة ٤٢

لابد أن يعلم كل طفل ما يميزه

يعانى ابن عم لى من صعوبة بالغة فى التعلم، كما أنه يفتقد القدرة على تحريك جسده بصورة متناسقة، وهو ما يجعل من تعلم الفنون ــ أو ممارسة الرياضة أو عزف أى آلة موسيقية ــ أمرًا عسيرًا للغاية عليه. لسنوات عديدة كان من الصعب تحديد ما يمكن أن يتميز فيه. كان أخوه موسيقيًّا موهوباً وكان يحب الاستماع للموسيقى، وسرعان ما بدا واضحًا أنه على الرغم من أن "دان" لم يستطع عزف الموسيقى مثل أخويه، إلا أنه كان لديه حس موسيقى متميز. فإذا وضعت شريط موسيقى فى مسجل السيارة فستجده يصيح فى خلال ثانيتين مغنيًا أول سطر من كلمات الأغنية. أجل، هذا صحيح، لقد كان متميزًا فى شىء معين ــ كان بمقدوره أن يتغلب على أى شخص فى مسابقة التعرف على الأغنيات.

إن معظم الأطفال أسعد حظًا من هذا الطفل المسكين ــ حيث إن ظروفهم ليست مثل ظروفه الصعبة، لكن هذا المثال يوضح لك أنه حتى الطفل الذى يواجه صعوبات جمة لا يزال قادرًا على التميز فى شىء ما. وطفلك بحاجة إلى أن يعرف أنه يجيد شيئاً ما من أجل تقديره لذاته ــ حتى لو كان هذا الشىء هو التعرف على الأغنيات. إذا أردت أن يكبر أطفالك وهم يشعرون بأن لديهم ما يسهمون به فى هذا العالم؛ شيئاً يميزهم عن غيرهم ويجعلهم يرفعون رءوسهم فخرًا، فهذه بداية حسنة، وبمرور الوقت سوف يكتسبون المزيد من الثقة لكى يكتشفوا الأشياء الأخرى التى يجيدونها أيضًا. بعض الأطفال يجيدون عمل الكثير من الأشياء، والبعض لا يجيد سوى شىء أو

القاعدة ٤٢

اثنين، ومهمتك هى أن تواصل السعى لاكتشاف ما يتميز به أطفالك، ثم احرص على أن يعرفوه.

> اكتشف ما يتميز به طفلك...... وليس بالضرورة أن يكون هذا الشىء متعلقاً بالمدرسة..

ليس بالضرورة أن يكون هذا الشىء المميز لطفلك متعلقًا بالمدرسة (موسيقى أو رياضة أو فنون)،لكن حتى هذه الأشياء ستكون كافية. قد يملك طفلك ذاكرة مدهشة ويمكنه تذكيرك بكل الأشياء التى نسيت إدراجها فى قائمة تسوقك، أو ربما يتميز طفلك عن كافة أفراد العائلة ويستطيع أن يرتب أقراص (الـ دى فى دى) بصورة صحيحة. أو ربما يطهو وجبة مكرونة بالجبن معقولة، أو يجيد التعامل مع الحيوانات. احرص على أن يعلم طفلك أنه يجيد هذا الشىء، وكذلك ـ وهذا هو الأهم ـ أن يعرف أنك تعرف كم يجيد هذا الشىء.

وبالمناسبة، تلك القاعدة تحتاج إلى اهتمام أكبر من التطبيق كلما كنت تتعامل مع أفراد أصغر من العائلة؛ فدائمًا ما يكون الطفل الأكبر أفضل من إخوته فى معظم الأشياء. فإذا ما كان لديك أكثر من طفل، ستجد أنه من الصعب على الطفل الأصغر أن يظهر ما يتميز به (كنت الخامس بين إخوتى؛ لذا صدقنى أنا أعلم بما أتكلم عنه هنا، وعلى ذلك احرص على أن ينال الصغار الاهتمام الذى يستحقونه كذلك.

القاعدة ٤٣

تعلم أن تقدر الصفات التى تذكرك بشخص آخر

حين كانت ابنتى صغيرة فى السن كانت تذكرنى بجدتيها. والآن ـ ودون أى إساءة شخصية من أى نوع ـ صرت أتمنى لو أن هذا لم يكن هو الحال (ليس اجتماع صفات الجدتين فى شخص واحد على أى حال). وكلما كبرت فى السن ـ حسنًا، باتت تذكرنى أكثر وأكثر بجدتيها. بالطبع كانت تحمل بعضًا من صفاتهما الطيبة، لكنى لم ألحظ ذلك، بل ظلت الصفات السيئة هى التى تتبدى واضحة أمامى.

لكنها كانت ابنتى، وكان حبى لها بلا حدود؛ لذا فقد تعلمت أن أحب هذه الصفات، حتى إن كان يصعب تقبلها فى البداية. ليس من الصعب فعل هذا، لكن يجب فعله، حيث إنك لا تستطيع أن تلوم أبناءك على ما ورثوه من صفات، وفى حالة ابنتى هذه، كانت النتيجة أن بدأت أشعر بالتعاطف مع تلك الصفات الموجودة فى جدتيها.

أما أصعب شىء فهو أن تتعلم أن تحب أى صفة موجودة بطفلك تذكرك بشريك حياتك السابق. فإذا كنت قد انفصلت عن شريكة حياتك أو طلقتما، ستجد أن أبناءك دائمًا ما سيذكرونك بها، ولابد أن تتعلم أن تحب تلك الجوانب فيهم، حتى لو كنت تكرهها فى شريكة حياتك.

حسنًا، إننى لا أدعى أن لدىّ حلولاً لكافة المشكلات ـ وهذه تحديدًا مشكلة صعبة ـ لكنى سأخبرك بما وجدته مفيدًا لى حقًا. لقد توصلت إلى حقيقة مفادها أنه لا يوجد ما يسمى بالصفة السيئة، بل إن الوسيلة التى يستخدم

القاعدة ٤٣

بها الناس خصالهم هى التى تهم حقًا. لقد عرفت طفلة كانت عنيدة بدرجة لا تصدق فى صغرها، ولقد كبرت وصارت ناشطة تدافع عن القضايا المهمة. لابد أن يكون الشخص عنيدًا بدرجة لا تصدق ويملك تصميمًا وعزمًا لا يلين حتى يستطيع الصمود والاستمرار فى عرض القضايا أمام هؤلاء السياسيين الذين لا يهتمون بشىء، كما أنها نضجت فى حياتها الشخصية كذلك وصارت شابة جميلة. هل العناد هنا يعد صفة سيئة؟ ليس فى حالتها تلك.

إنه لا يوجد ما يسمى بالصفة السيئة..

لذا لا تفترض أنه بسبب امتلاك طفلك لصفة تذكرك بوالدته أو والدك أو حتى العمة " بيتى "، أنه سيستخدم تلك الصفة بنفس الصورة. وعليه، فلا داعى لأى مشاعر سلبية تجاههم. إنك تعلم ما عليك فعله: أن ترسخ فيهم القيم التى تجعلهم يستخدمون مواهبهم الطيبة بحكمة.

القاعدة ٤٤

ابحث عن أوجه الشبه بينكما

مع بعض الأطفال، يمكنك إغفال قراءة هذه القاعدة تمامًا والانتقال إلى القاعدة التالية؛ فأحيانًا ما يذكرك طفلك بنفسك بصورة مستمرة ويكون أصعب ما فى الأمر هو أن طفلك لا يبدو عليه أنه يعتقد ذلك مثلك.

لكن مع بعض الأطفال يكون العكس هو الصحيح؛ فأنت تنظر إلى طفلك وتتعجب من أنه ابنك حقًا. فليس بينكما شىء مشترك ولا تعلم مطلقًا كيف يفكر. كما أنه يتصرف بصورة معاكسة تمامًا لك. لماذا ينفجر فى البكاء إذن عندما يغضب بينما يمكنه التحدث عما يغضبه؟ كيف يستمتع باللعب بالديدان والعناكب فى الوقت الذى لا تطيق أنت مجرد التفكير فى هذه الأشياء؟

بالطبع لا يوجد سبب يمنعك من أن تحب هذا الطفل وتعجب به وتميل إليه تمامًا كغيره من الأطفال، إلا أنك أحيانًا ما تشعر بأنك غريب عنه، وتجد أنه من الصعب عليك أن تتفاعل مع لحظاته الانفعالية حيث لا تجد لها صدى بداخلك. وقد يشعر طفلك بهذا ويتولد بينكما إحساس بالبعد والاغتراب، وربما يتمكن شريك حياتك من التعامل مع هذا الطفل بصورة أفضل لأنه قادر على تفهمه بصورة أكبر، إلا أن هذا يزيد من الخلاف بينكما.

اسمعنى جيدًا، لقد مررت بهذا الموقف من قبل وأعلم كيف يجعلك تشعر بذلك، لكن لا تنس أن خمسين بالمائة من جينات هذا الطفل أتت منك أنت، ولابد أن هناك أشياء مشتركة يمكنك ملاحظتها. وأنت بحاجة للعثور عليها

القاعدة ٤٤

لأنك إن لم تفعل فسوف يخطئ طفلك فى فهمه لعدم تعاطفك معه ويظن أنك لا تحبه من الأساس. خاصة إذا كان لديه إخوه، فقد يلحظ أنك أكثر اقترابًا منهم عنه، وقد يزداد الأمر سوءًا إذا لم يكونوا من نفس الجنس.

كل من تبنى طفلاً يعلم بمدى أهمية هذا الأمر. والعديد من الآباء يعملون بجد فى هذه النقطة تحديدًا لأنهم أذكياء بما يكفى لكى يدركوا أنه من الأهمية بمكان أن يوجدوا تلك الأرضية المشتركة مع أطفالهم. لكن البعض منا قد يجدون أنهم مختلفون تمامًا عن أبنائهم الطبيعيين، ونحن هنا بحاجة لبذل المزيد من الجهد لكى نتواصل معهم.

واصل بحثك إذن، وسوف تجد مواطن التشابه؛ فالأطفال يتغيرون دون شك. وأحيانًا ما تجد أن الطفل ـ الذى حسبته، فى مرحلة ما، يفتقر للتشابه معك تمامًا ـ يتغير ويصير أكثر شبهًا بك كلما كبر فى السن، لكن لا تعتمد على هذا. اعمل على إيجاد اهتمامات مشتركة، أو اكتشف أنكما تحبان نفس الكتب أو اسأل والديك إذا ما كانا يريان أوجه الشبه، واعمل على أن تقضيا وقتا كافيًا معًا أنتما الاثنان، وانظر ما إذا كان ذوقاكما متشابهين حتى لو بدت شخصيتاكما بعيدتين كل البعد عن بعضهما البعض.

إذا فعلت كل ذلك سيشعر طفلك أنك تحبه وأنكما متواصلان بصورة طيبة، وهذا هو أهم ما فى الأمر. وأجمل ما فى الأمر هو أن الطفل الذى يختلف أشد الاختلاف عنك، دائمًا ما يكون هو الذى تتعلم منه وتستفيد بأكبر قدر ممكن.

> خمسون بالمائة من جينات هذا الطفل أتت منك أنت، ولابد أن هناك أشياء مشتركة يمكنك ملاحظتها.

أوجد صفات أخرى تعجبك فيهم

لا جدوى من الحياة إن لم نواصل التعلم منها. إننى أعلم أن تلك الحقيقة قد تصدمك، لكن يكفى أن تدرك أن أحد أهم المميزات لإنجاب الأطفال هو أنك تستطيع تعلم الكثير منهم.

كم سيكون الأمر مملاً إذا ما كان كل أطفالك يشبهونك تمامًا ـ وأى بهجة ستكون فى هذا؟ لا تتوقع من أطفالك أن يكونوا مثلك تمامًا لأن هذا لن يحدث، كما أنهم لن يعجبوا بما تفعل كذلك. فإذا كنت تحب رياضة الكريكيت ستجد أنهم يحبون كرة القدم. وإذا كنت تحب التألق فى الملبس، ستجدهم يحبون التسكع مرتدين سراويل الجينز القديمة طوال الوقت ـ فهذه هى وظيفتهم؛ فهم مبرمجون على الانفصال عنك، وسوف يزدادون فى محاولاتهم هذه كلما كبروا فى السن؛ حيث سيتصرفون بصورة مخالفة لك، ويقضون أوقاتهم بصورة مغايرة لما تفعل.

> كم سيكون الأمر مملاً إذا ما كان كل أطفالك يشبهونك تمامًا!

ووسيلتك لمواجهة هذا الأمر هو أن تتقبله، وبدلاً من الشعور بالأسف لرؤيتك لهم وهم ينهجون نهجًا مخالفًا لك استمتع بالأمر، وبما يمكنك تعلمه منهم.

القاعدة ٤٥

إن أطفالك يمكن أن يمدوك بخبرات لم تكن حتى تفكر فيها ــ وكم سيسعدون حين يرون أنهم استطاعوا تعليمك أشياء لم تكن تعلمها أو تفعلها. يمكنهم تعليمك مهارات لا تستطيع تعلمها وحدك وتمثل تحديًا لك (مثل الأجهزة التكنولوجية الحديثة تحديدًا). وأفضل ما فى الأمر هو أنهم قد يتصرفون بالصورة التى وددت لو باستطاعتك التصرف بها. أجل، إن أطفالك قادرون على معالجة مواقف عانيت أنت منها كثيرًا.

هناك الكثير من الأشياء فى أطفالك يمكنك إظهار إعجابك نحوها، وهذا الإعجاب سيعنى لهم الكثير لأنه صادر عنك أنت وليس عن أى شخص آخر (حتى لو لم يعترفوا بذلك). إن أحد أطفالى يستطيع إخبار الآخرين بصراحة ودون تقيد بآرائه دون أن يهتم برأيهم فيه، وما إذا كانوا يوافقونه أم لا. هذا شىء طبيعى من وجهة نظرى، لكن من وجهة نظر والدته، التى دائمًا ما تعانى من قلة الثقة بالنفس[١٢]، وتشعر دومًا أنها تحتاج إلى حب وتقبل الآخرين حتى لو لم تكن تهتم بهم، فقد كانت تعجب به للغاية لقدرته على التحدث بوضوح وثقة. (المضحك فى الأمر أنها لا تظهر هذا القدر من المديح حين أفعل أنا نفس الشىء).

وعلى النقيض، لدىّ ابن آخر يتصرف بدبلوماسية فائقة. إننى شخصيًا أتمنى أن أتعامل بدبلوماسية فى المواقف التى تتطلب ذلك، لكنى لا أرتاح لهذا الأسلوب. أما ابنى هذا فيستطيع التعامل مع تلك المواقف بكل تلقائية، وكم أندهش من أساليبه الماهرة التى يستخدمها لنزع فتيل أى نزاع محتمل. إذا لم أستطع التعلم منه، فلن أتعلم مطلقًا؛ لأنه يمثل أفضل نموذج لهذا الأمر، إضافة إلى أنه موجود أمامى طوال الوقت.

---

[١٢] وهذه كلماتها، وليست كلماتى.

القاعدة ٤٦

دعهم يتفوقوا عليك

أذكر فى إحدى إجازاتى أننى شاهدت والدًا يلعب التنس مع ابنه، وكان يحاول قصارى جهده أن يهزمه. كان الابن يحاول الفوز، لكن الأب كان أكثر تصميمًا على أن يهزمه. كان وجه الأب محمرًا وكان يلهث ويتصبب عرقًا وهو يحاول إرجاع الكرات التى يلعبها ابنه على الشبكة مهما كلفه الأمر من عناء. وبالفعل نجح؛ حيث فاز فى نهاية المطاف بالمباراة وغادر الاثنان الملعب. كان الأب مرهقًا بشدة لكن كانت ترتسم الفرحة على وجهه بينما كان الابن يبدو خائب الأمل، وأعتقد أن هذا كان شعورًا اعتاد عليه.

ولكنى شعرت بالأسف من أجله، أعنى الأب. فنشوة الفوز اللحظية لا تساوى مطلقًا السعادة الهائلة التى قد يحصل عليها إذا ما رأى ابنه سعيدًا بفوزه. كان عزائى الوحيد هو أن الأمر بالنسبة لهما مسألة وقت لا أكثر؛ فالابن كان لاعب تنس ماهراً، وعاجلاً أم آجلاً، وبينما يزداد قوة ووالده يكبر فى السن، فسوف يحقق الفوز.

بالطبع يتضح لنا أن هذا الوالد لا يعرف شيئًا عن قواعد التربية السليمة. وما لم أخبرك به هو أنه حتى لم يكن يشجع ابنه ـ مخافة أن يهزمه على ما أعتقد. بالطبع لا يمكنك أن تترك ابنك يفوز على الدوام ـ فهذا سيبدو أمرًا مصطنعًا إلى حد كبير. قد تستطيع فعل هذا مع ابنك ذى العامين، لكن هذا لن يخدعه حين يصير فى الثانية عشرة من عمره. يمكنك تركه يفوز من حين لآخر، وكل ما عليك وقتها هو ألا تبذل قصارى جهدك مثلما فعل ذلك الأب فى ملعب التنس. كما أن عليك تشجيع ابنك حين يهزم، كأن تقول له: "لو أن ضرباتك الخلفية كانت متميزة مثل ضرباتك الأمامية لما كان لدى فرصة للفوز مطلقًا".

القاعدة ٤٦

وإذا لم يكن مستوى ابنك فى التنس يرقى لمستواك بعد، فاذهب معه لتسلق الأشجار، أو السباحة، أو قوما بإعداد كعكة معًا، أو اعزفا البيانو، أو مارسا لعبته المفضلة فى البلاى ستيشن. فقط عليك إيجاد شىء يكون فيه أفضل منك ثم افعلاه معًا. وستجد أن هذا أمتع بكثير من أن تكسب على الدوام (على الأقل حين يكون هذا مع طفلك أنت).

شىء آخر، ما الذى علمه ـ ذلك الأب الذى يلعب التنس ـ لابنه بخصوص تقبل الخسارة؟ لا شىء، صفر. كل ما علمه بخصوص هذا الموضوع هو أن عليه الحرص على عدم الخسارة من الأساس. إنه لم يعط لنفسه الفرصة كى يبين لأبيه بالمثال كيف يمكن للمرء أن يتقبل الخسارة بروح رياضية. فى الواقع ليس هناك ضير من أن يخسر المرء، مادام يتقبل الخسارة بروح طيبة.

ليس هناك ضير من أن يخسر المرء، مادام يتقبل الخسارة بروح طيبة.

القاعدة ٤٧

توجهات أبنائك مهمة قدر أهمية إنجازاتهم

ما أكثر شىء تمتدح ابنك بخصوصه؟ التفوق المدرسى؟ التفوق فى الاختبارات؟ الفوز فى الرياضة؟ التفوق فى تعلم الموسيقى؟

أحسنت، إذا كنت واحدًا من الآباء المتبعين لقواعد التربية السليمة فستعرف الخدعة فى هذا السؤال. والإجابة الصحيحة عنه هى: لا شىء من هذا. بالتأكيد من المهم أن تهنئ ولدك على تلك الأشياء؛ حيث إنهم يهتمون بهذه الأشياء وقد يتضايقون بشدة إذا ما قل اهتمامك بها. إلا أن أكثر ما يستحق أن تبدى شكرك وثناءك عليه هو توجههم وسلوكهم ذاته، وليس فقط ما حققوه من إنجازات.

إننى أعرف طفلة صغيرة تكافح قدر جهدها لكى تتصرف بصورة حسنة. فهى ترغب فى هذا بشدة، لكنها أحيانًا ما تشعر بالغضب والإحباط يعتمل فى نفسها لسبب أو لآخر؛ مما يجعلها تسىء التصرف فى بعض الأوقات. ولسوء حظها فإن لها أختًا تحسن التصرف بصورة مثالية. وأحيانًا ما يقارن الناس بينهما ويذكرون كيف أن أختها الكبرى أفضل منها (لحسن الحظ أن والديها لديهما من التعقل ما يكفى لئلا يفعلا ذلك) وأنا أشعر بالأسف من أجل تلك الفتاة الصغيرة لأننى أستطيع رؤية مقدار الجهد الذى تبذله لتحسين سلوكها. أما أختها، فعلى النقيض من ذلك؛ لا تحاول مطلقًا؛ فأيتهما إذن تستحق الثناء؟ (على ذكر هذا الأمر، وبالعودة للقاعدة ٣٢، نجد أن هذا مثال رائع عن كيف أن الجزرة تجدى أكثر بكثير من العصا؛ حيث إن تلك الفتاة تجتهد أكثر فى تحسين سلوكها، كلما لاحظ الناس أنها تحسن السلوك).

القاعدة ٤٧

إن ما تمتدح طفلك بشأنه وتكافئه عليه يوضح لطفلك قدرًا كبيرًا مما تراه مهما فى هذه الحياة؛ فهذا الأمر يساعد على تكوين القيم لدى أطفالك. لذلك، إذا كنت تمتدح الإنجازات الرائعة، فهذه هى الأشياء التى تخبر أبناءك أنها مهمة حقًا (وبالطبع يقع عليهم الضغط للاستمرار فى تحقيقها) لكن إذا امتدحت جهودهم ومثابرتهم وتقدمهم ودبلوماسيتهم ونزاهتهم وأمانتهم - تصير تلك هى القيم التى يكبر أطفالك وهم مؤمنون بها.

من الواضح أنك بحاجة للخلط بين هذا الأمر وذاك؛ فأنا لا أدعوك لتجاهل إنجازات طفلك، بل أنا أطلب منك أن تبدى اهتمامك بكل الأشياء التى تريده أن يهتم بها، وأن تفكر جيدًا فى التوازن الذى ترغب فى رؤيته فى شخصية طفلك.

> إن ما تمتدح طفلك بشأنه وتكافئه عليه يوضح لطفلك قدرًا كبيرًا مما تراه مهمًا فى هذه الحياة.

القاعدة ٤٨

احتفظ بمخاوفك لنفسك

إليك هذا السيناريو الذى قد يكون مألوفًا لديك ـ وأنا شخصيًّا مررت به عدة مرات. أنت واقف فى إحدى حدائق الحيوان ـ فى قسم الزواحف تحديدًا ـ وتقف عائلة بجوارك تشاهد ثعبانًا جميل الشكل جلده عليه رسومات دقيقة وهو يتحرك بكل سلاسة على أحد الفروع، وهنا تقول الأم[١٤]: "يا للبشاعة! إنه مريع الشكل!"، ويحدث نفس الشىء عند بيت العناكب وبيت العقارب.

لحسن الحظ فإن بعض الأطفال لديهم من التعقل ما يجعلهم يتجاهلون مثل هذا التعليق (ومعظم الأمهات لديهن من التعقل ما يمنعهن من قول مثل هذا التعليق من الأساس)، لكن فى المقابل هناك أطفال سوف يأخذونه على أنه حقيقة، وفى الواقع فإن الكثير من الأطفال الذين تعلموا قول تعليق مثل "يا للبشاعة!" عند رؤية أى حيوان زاحف تعلموه لأن حولهم بالغين أغبياء بما يكفى قد قالوا شيئًا كهذا. فى الواقع، تلك المخلوقات جميلة بحق، ويجب تشجيع الأطفال على تقديرها، أو على الأقل نترك مسألة تكوين رأى سلبى نحوها ليحددوه بأنفسهم دون تشجيع منا عليه.

إن الأطفال يتأثرون بنا بقدر كبير، وإذا لم تلزم الحذر فقد تكبل أطفالك بقدر هائل من المخاوف، وبما أن الأطفال يتخيلون قدرًا كبيرًا من المخاوف بطبيعتهم، فهم ليسوا بحاجة لمخاوفك أيضًا، لذا فلتحتفظ بها لنفسك.

---

[١٤] لقد فكرت كثيرًا فيما كان يجدر بى قول هذا المثال خوفًا من اتهامى بالتحيز ضد المرأة، لكن الحقيقة هى أن مثل تلك التعليقات دائمًا ما تقولها الأمهات.

القاعدة ٤٨

كانت إحدى الأمهات المتعقلات اللاتى أعرفهن تخاف بشدة من العناكب، تخافها إلى حد الرهاب. لكن لأنها لم تكن تريد أن تشعر ابنتها بمثل هذا الشعور فإنها كانت تعالج هذا الأمر بحكمة؛ فمثلاً إذا كان هناك عنكبوت فى حجرة نوم الابنة، فإن الأم تأتى بسرعة حاملة مكنسة يدوية لطرد هذا المخلوق وتطيح به من النافذة. هذا الأمر قد يجعلها ترتعش فى داخلها لكن الابنة الصغيرة لم تعلم شيئًا عن هذا مطلقًا؛ لأن الأم كانت حريصة على إخفاء هذا الأمر. إلا أنه فى إحدى المرات وقع منها العنكبوت داخل الحجرة، ولما لم تكن قادرة على البحث عنه ثانية فقد تظاهرت بأنها ألقته خارج النافذة، ولم يتم اكتشاف الأمر إلا حين كانت الفتاة تسحب أغطية الفراش لتجد العنكبوت واقفًا يحدق فيها. يا للمأزق!

أنا لا أتحدث فقط عن العناكب أو الثعابين. بل أتحدث عن كل شىء آخر، مثل الخوف من التعرض للاختطاف مثلاً. بالطبع أنت ترغب فى تنمية إحساس عال بالحذر لدى أطفالك لكن لا يعنى هذا أن تخلق بداخلهم خوفًا مرضيًا مبالغًا فيه ـ فهذا قد يحد من حياة الأطفال الاجتماعية بشكل كبير. كذلك، ماذا عن الخوف من الفشل؟ إننى أعرف أحد الآباء الذى أقنع ابنه بعدم التقدم لاختبار القبول بالجامعة لأنهم سيتضايقون بشدة إن فشل فى اجتيازه.

إن إخفاء مثل تلك الأمور قد لا يكون سهلاً، كما أن أطفالك قد يلاحظون تلك الإشارات الخفية، لكن كلما بذلت مجهودًا لإخفاء مخاوفك الشخصية، نجحت فى ذلك بصورة أكبر، وهذا يحرر أطفالك ويجعلهم يستمتعون بالحياة ويكتشفونها بأنفسهم ـ وتكون لهم مخاوفهم الخاصة بهم دون أى مساعدة من جانبك.

> بما أن الأطفال يتخيلون قدرًا كبيرًا من المخاوف بطبيعتهم، فهم ليسوا بحاجة لمخاوفك أيضًا.

القاعدة ٤٩

انتبه لما تغرسه بداخلهم

عندما كنت فى المدرسة كان لى زميل شاب شعر والده قبل أن يبلغ الثلاثين عامًا. ولقد كان يشعر بالحرج الشديد من هذا الأمر وكان دائم الحديث عن شعوره بالأسف لشيب شعره وهو فى هذه السن المبكرة ـ تخيل ماذا حدث لاحقًا؟ أجل، لقد شاب شعر ولده وهو فى سن الثلاثين كذلك. وبالطبع، بما أنه كان فى فترة طفولته يسمع كم هو مُحرِج وبشع أن يشيب شعر الشخص، فلا عجب من أنه كان يشعر بالإحراج حيال هذا الأمر. ولقد حاول والده طمأنته بقوله إن الأمر لا يستحق، لكن كلامه لم يكن له أى أثر ـ فلا يمكنك قضاء خمس وعشرين سنة تخبر فيها شخصًا ما بأن شيئًا ما بشع، ثم تأتى وتغير رأيك فى لحظة واحدة وتتوقع منه أن يقتنع.

ما الذى لا يعجبك فى نفسك؟ هل أنت بدين (من وجهة نظرك)؟ أصلع؟ ذو شكل غريب؟ لك ركبتان عجيبتا الشكل؟ هل تتلعثم فى الحديث؟ إذا كان بك أى من تلك الأشياء، فأرجو أن تحتفظ بها لنفسك. فإذا لم تتحدث عنها فلن يجد أطفالك سببًا لتكوين وجهة نظر سلبية حيالها، علمًا بأنهم قد يرثون تلك الصفة منك. إن ما تقوله عن نفسك الآن سوف يتردد فى آذانهم بعد عشرين أو ثلاثين عامًا من الآن.

> إن ما تقوله عن نفسك الآن سوف يتردد فى آذانهم بعد عشرين أو ثلاثين عامًا من الآن.

القاعدة ٤٩

فقط تخيل لو أن والد صديقى تعامل مع شعره الأشيب بكل فخر (أو على الأقل تظاهر بهذا)؟ افترض أنه قال لطفله ـ مازحًا: "أعتقد أنه يضفى علىّ شكلاً مميزًا، ألا تظن ذلك؟ "، وقتها كان صديقى سيكون صورة مخالفة عن ذاته عندما يشيب شعر رأسه.

من المفترض كذلك ألا ينتقد الأب والأم بعضهما البعض أمام أطفالهما (تحديدًا بعيدًا عن مرمى سمع أطفالهما)، لكن هذا لا يحدث دومًا. لا تسخر من شكل زوجتك التى ترتدى نظارة، أو تطلقى على زوجك لقب "أصلع"، حتى لو كان هذا يتم بصورة ودية، كما لا ينتقد أى طرف الآخر لزيادته فى الوزن. إنك إن فعلت فسوف تغرس هذا النقد فى عقل طفلك ولن تكتشف ما سببته من ضرر إلا بعد فوات الأوان. فلن يقتنع الابن إن جاء والده بعد ثلاثين عامًا وقال بنبرة مختلفة: "كلا يا عزيزى، أنا لم أكن أعنيك أنت بكلامى؛ فأنت تبدو أفضل منى وأنت أصلع".

إذا علمت أن أبناءك سيرثون صفة معينة منك، فربما يجدر بك تبنى وجهة نظر إيجابية نحوها أمامهم. أخبر زوجتك كم تبدو ذكية وهى ترتدى نظارتها، أو تحدث عن كونها امرأة طويلة بدلاً من انتقاد عيوبها. ومن يعلم، فقد تقتنع أنت نفسك بما تقول.

القاعدة ٥٠

لا تحاول أن تجعل أطفالك مثاليين

كانت القاعدة الثانية تتحدث عن أنك لن تكون كاملاً أبدًا. حسنًا، الآن جاء الدور على أطفالك؛ فإذا حاولت تنشئة طفلك بحيث يكون طفلاً مثاليًا فسوف تفشل، كما أنك سوف تعرِّضه لقدر هائل من الضغوط، كما نعلم نحن الآباء المتبعون لطرق التربية السليمة، فإنه من السهل أن ننجرف ونضع أبناءنا تحت كم هائل من الضغوط، ونعلم كذلك أن هذا تصرف خاطئ إلى أقصى حد.

ومن ذا الذى يرغب فى طفل مثالى على أى حال؟ والسؤال الأهم هو: من هو الطفل المثالى؟ لا يمكننى تخيل شىء كهذا؛ فكل طفل قابلته كان مثالى السلوك ولا يخطئ ويسعى لإرضاء والديه ومعلميه ويجتهد فى المدرسة ويسلم واجباته فى مواعيدها، كان طفلاً معدوم الشخصية مملاً إلى أقصى حد.

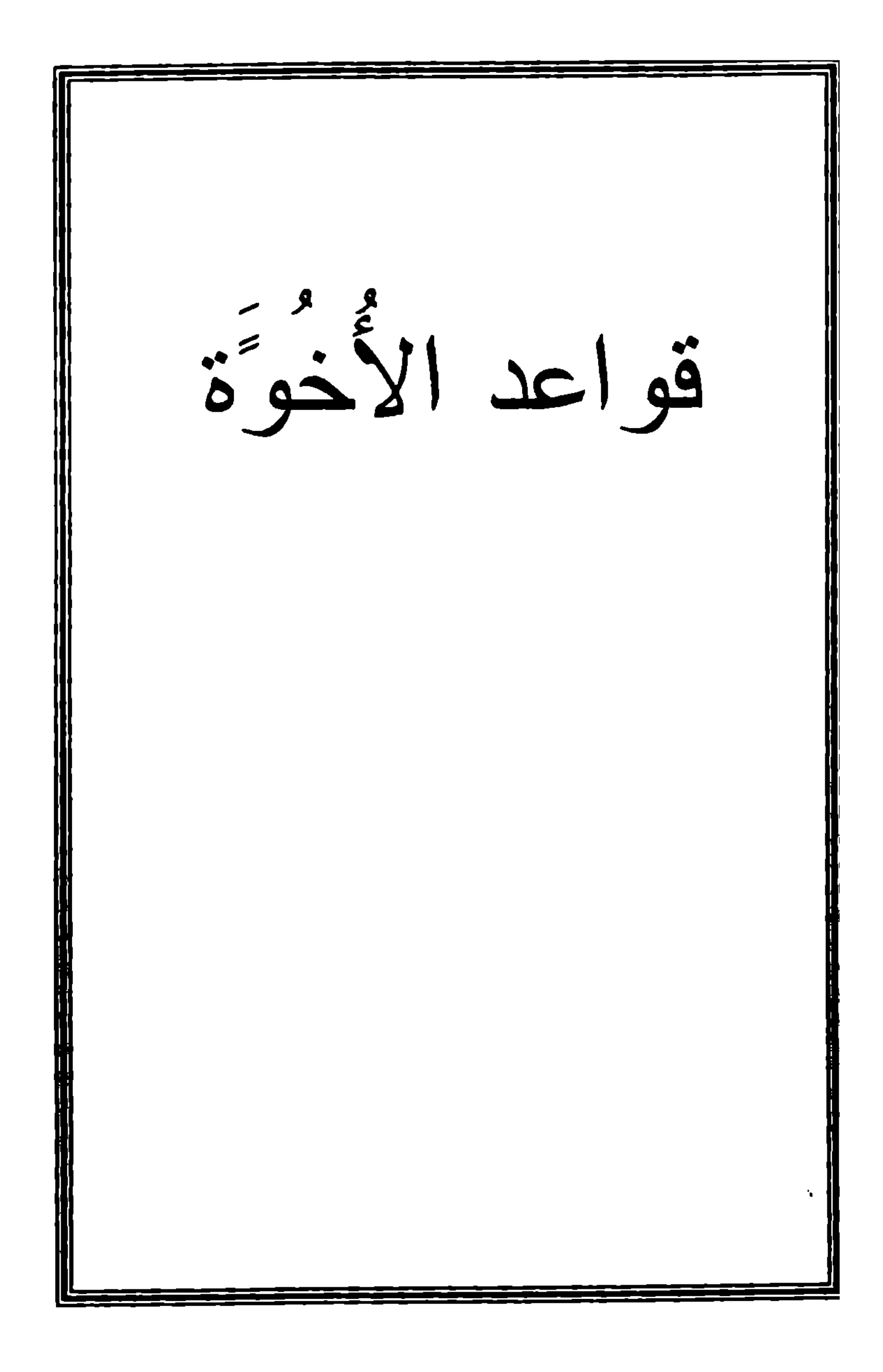
أما الأطفال الذين أعجب بهم إلى أقصى حد، الذين لهم شخصيات قوية دافئة، فدائمًا ما تجد أخطاء فى سلوكهم؛ فجميعهم ميالون للاندفاع بصورة مبالغ فيها، أو يثورون غضبًا أو لهم إحساس بالدعابة قد يتجاوز الحد المعقول، أو تنتابهم فترات من الكسل (يعوضونها بشكل ساخر). لقد عرفت أطفالاً رائعين لا حصر لهم على مر السنين، وكلهم كبروا وصاروا شبابًا بالغين ممتازين، لكن أستطيع الجزم بأنه لم يكن بينهم طفل مثالى. حمدًا لله.

القاعدة ٥٠

ليس من المفترض أن يكون الأطفال مجرد أشخاص بالغين صغار الحجم، ومن الطبيعى أن توجد بهم تلك الصفات السلبية، والتى من المفترض أن يتخلصوا منها عبر عملية التنشئة. فإذا صار طفلك مثاليًا وهو فى العاشرة من عمره فربما يجدر بك أن تجعله يترك المنزل ويشتغل رجل أعمال؛ فلقد أفقدته الهدف من السنوات القليلة التالية. إن مرحلة الطفولة هى المرحلة التى يكون فيها الطفل على حريته، وأنا عن نفسى أعتقد أنه من الأفضل للطفل أن يتأخر فى التخلص من عيوبه وخصاله السيئة. ومن الذى يريد أن يكون طفله راشدًا ولم تلتمع فى عينيه نظرة خبث ولو مرة واحدة، أو يكون هادئًا غير مندفع، أو بلا أى إحساس لاذع بالدعابة، أو رغبة عارمة فى المغامرة؟

إن الطفل المثالى الجدير بالتقدير والثناء هو الطفل الذى يتم تنشئته بحيث يكون قادرًا على تكوين شخصيته المنفردة والتخلص من خصاله السيئة، وأن يكون على قدر من التفهم بحيث لا يؤذى الآخرين من حوله أثناء فعل هذا. هذا هو أفضل ما نأمل، وهذا ينطبق على الكثير من الأبناء، ولكم يسعدنى قول هذا، وأنا واثق من أنه ليس بينهم مثالى واحد.

> إن جميع الأطفال الذين أعجب بهم إلى أقصى حد، والذين لهم شخصيات قوية دافئة، دائمًا ما تجد أخطاءً فى سلوكهم.



قواعد الأُخُوَّة

إذا كان لك أكثر من طفل، فلابد أنك تدرك أن هذه وحدها مسألة مهمة تحتاج لمجموعة من القواعد الخاصة. إننى أعرف ناظرًا لإحدى مدارس البنين سأله مزارع منذ عشرات السنين، أن يعيره واحدًا من الطلبة لكى يعينه فى المزرعة. قال ناظر المدرسة إنه واثق من أنه يستطيع توفير أكثر من طالب لكى يعينوه إذا أراد، فرد المزارع قائلاً: " ولد واحد هو ولد واحد، اثنان يعنى نصف ولد، وثلاثة أولاد يعنى لا أولاد على الإطلاق".

بالطبع كان سيقول نفس الكلام عن البنات؛ فمن المعروف أنه كلما اجتمع عدد أكبر من الأطفال معًا، صار من الأصعب أن تبقيهم كلهم على السلوك القويم، وهذا ليس بسبب العدد فقط، بل بسبب التفاعلات التى تحدث بينهم. هذا القسم يركز على أهم القواعد التى تحتاج إلى تطبيقها عندما يكون لديك طفلان أو أكثر. ولا شك فى أن هذه القواعد تنطبق كذلك على الإخوة من الأب أو الأم فقط، تمامًا كغيرهم.

القاعدة ٥١

اعمل على تقوية أواصر الأخوة

إننى أرى أن تلك هى أهم قاعدة تتعلق بالعلاقات بين الإخوة على الإطلاق، وهى بمثابة قاعدة إرشادية لغيرها من القواعد؛ لذا فلتستمع إلىّ بحرص: إن أهم شىء يمكن أن تمنحه لأطفالك هو أن تنشئ بينهم أفضل علاقة أخوة ممكنة.

هناك العديد من الطرق لتنشئة الإخوة، وهى تتراوح ما بين الفصل التام بينهم إلى خلق ارتباط وثيق واع بينهم. وإذا كان الخيار الثانى هو هدفك فسوف يكون أبناؤك هم أفضل أصدقاء لبعضهم البعض مدى الحياة؛ وعند وصولهم لسن الرشد سيكون أبناؤك بحاجة إلى علاقة قوية متوازنة مع إخوتهم تمامًا كحاجتهم إلى علاقاتهم بوالديهم، والتى مع الأسف ليست على قدم المساواة (ليس لأن الآباء أعلى منزلة من أبنائهم، بل لأن العلاقة بين الطرفين ليست متساوية، ولا ينبغى لها أن تكون كذلك (وأرجو منك أن تلقى نظرة على القاعدة رقم ٩٤ قبل تبدأ الجدال معى). والشىء المحتمل الذى نتمناه جميعًا، هو أن الإخوة سيظلون بجوار بعضهم البعض حتى بعد رحيلك بفترة طويلة عن هذه الدنيا.

إننى أعرف عائلات ينتشر أفرادها حول العالم، بيد أنه إن حدث أن وقع أحد أفرادها فى مشكلة، فستجد أنه يعلم أنه يستطيع الاعتماد على إخوته، حتى لو كانوا فى قارات مختلفة. إذا كان هذا هو الحال الذى تريد تنشئة أطفالك عليه (وهو مأربك بالطبع) فعليك أن تبدأ الإعداد لهذا الأمر من الآن.

هناك العديد من الوسائل التى تساعدك على خلق روابط قوية بين أطفالك، أولها، هو أنه يمكنك إعلان رفضك التام لعملية الوشاية بينهما ("قد تكون

القاعدة ٥١

أختك تركت الصنبور مفتوحًا بالفعل، لكن لا يجدر بك الوشاية بها؛ فهذا ليس من الصواب)، وهذا يبعث برسالة قوية لأطفالك مفادها أنك تعلى من قيمة النوايا الطيبة بينهما.

بعدها يمكنك أن تشجعهم على مساعدة بعضهم البعض: "أنا لا أجيد الرياضيات كثيرًا، لكنى واثق من أن أخاك "سام" يستطيع مساعدتك فى واجباتك المدرسية"، وإذا أحسنوا التصرف فيمكنك مكافأتهم بصورة جماعية ـ فالكل يحصل على مكافأة نظير ظهورهم على وجبة الغداء معًا، أو حرصهم على تمشية الكلب كل يوم خلال هذا الأسبوع. تحدث معهم جميعًا، سواء فى أوقات الوجبات أو فى السيارات وأخبرهم بما يجرى فى حياتك: "إن جدكم وجدتكم سيأتيان لزيارتنا والمبيت معنا أثناء عطلة نهاية هذا الأسبوع"، وبينما يكبرون فى السن أشركهم فى القرارات الأسرية، مثل اختيار مكان الإجازة أو اللون الذى سيتم به دهان الحمام، ومن المهم كذلك أن تمحو أى إحساس بالمنافسة أو الغيرة بين أطفالك، وستجد المزيد عن هذه النقطة لاحقًا، خاصة فى القاعدة رقم ٥٦.

إليك شيئاً آخر يضمن لك النجاح فى التقريب بين أى مجموعة من الناس، سواء كانوا إخوة أم غير ذلك: دعهم يتوحدوا ضد عدو واحد. أى عدو؟ أنت بالطبع. فلا شىء يقرب بين الإخوة أكثر من الشكوى المشتركة ضد آبائهم. فوقتها، فإن كل الخلافات الداخلية بينهم سوف تختفى وسيتفقون معًا. لذا ففى المرة القادمة التى تقرر فيها شيئًا أنت تعلم أنهم سيكرهونه، تذكر أنك بهذا ستساعدهم على تقوية الروابط بينهم إلى الأبد.

> لا شىء يقرب بين الإخوة أكثر من الشكوى المشتركة ضد آبائهم.

القاعدة ٥٢

اعلم أن الشجار أمر صحى (مادام فى حدود المعقول)

إذا كان لديك أكثر من طفل ـ ومادمت لم ترزق بتوءم من البداية فلا يمكنك الادعاء بأنك لم تكن تعلم ما أنت مقبل عليه ـ فسيكون صوت الشجار المتواصل مألوفًا لديك. وقد يتشاجر بعض الأطفال أكثر من البعض الآخر، لكن كلهم يتشاجرون. وجزء كبير من الإحباط الذى يصيبك من هذا الأمر هو معرفتك بأن تلك المشاجرات ليست لها أى معنى، أليس كذلك؟

فهل يهم حقًا من يملك لعبة الكمبيوتر تلك؟ أو من يملك الحذاء الأجمل؟ أو يخرج من الباب الأمامى قبل الآخر (نعم، فدائمًا ما يتشاجر أطفالى حول هذا الأمر) حسنًا! الإجابة هى لا، ليس من وجهة نظرك على أى حال.

إلا أنه من المفيد لصغارك أن يتعلموا كيف يتشاجرون. لماذا؟ لأنهم لن يمتنعوا عن المشاجرات، إلا إذا كانوا يعرفون كيف يتشاجرون من الأساس. ونحن نريد لهم أن يكبروا وهم قادرون على منع أنفسهم من الدخول فى مشاجرات. هل لاحظت كيف أن الأطفال الذين يكبرون ولا إخوة لهم (ربما كنت أنت واحدًا منهم) يجدون صعوبات أكثر فى التعامل مع مسائل الصراعات حينما يكبرون؟ ففى داخلهم تكون هناك نزعة إما إلى أن يكونوا عدوانيين للغاية أو على النقيض من ذلك، منسجمين للغاية، وعلى العكس من ذلك فإن معظم الأشخاص الذين يستطيعون التعامل بدبلوماسية مع مواقف الصراع كان لهم إخوة وهم صغار.

القاعدة ٥٢

إن الوسيلة الوحيدة لتعلم أساليب حل وتسوية النزاعات بدبلوماسية ـ إضافة إلى كافة المهارات الشبيهة التى يفتقدها الأطفال (وكثير من الكبار أيضًا) ـ هى الدخول فى مشاحنات؛ فتلك المشاجرات والمشاحنات تعلمك الوسيلة التى تستطيع، أو لا تستطيع بها، حمل الناس على التعاون معك؛ فعبر السنين يتعلم الطفل أن أخاه يكون أقل تعاونًا إذا ما لطمه على وجهه، أو أن أخته لن تسمح له بدخول حجرتها ما لم يسمح لها هو بالمثل أولاً. من الصعب أن يتوصل الأطفال لمعرفة هذه الاشياء من خلال التفاعل مع أصدقائهم؛ لأنه بتلك الوسيلة قد ينتهى المطاف بهم وهم بدون أصدقاء من الأساس. أما مع الإخوة فلا يستطيع الواحد منهم أن يقول: " إذا لم تلعب معى، فلن أكون أخًا لك بعد الآن "؛ فهم متسامحون للغاية، حتى إن كان هذا نابعًا من أنه ليس لهم خيار آخر.

> **المشاجرات تعلمك الوسيلة التى تستطيع،**
> **أو لا تستطيع بها حمل الناس على**
> **التعاون معك.**

إن الشجار بين الإخوة يتعلق دومًا بصراع القوى؛ فمن طريقه يحددون من يعطى الأوامر (المكانة) أو من يملك تلك المسافة (السيطرة) أو مَن المسموح له باتخاذ قراراته بنفسه (الاستقلالية)، ولابد أن تمنع نفسك من التدخل فى تلك الموضوعات الأساسية (حتى لو اضطررت إلى إرسال قوات حفظ سلام لتهدئة الأمور عندما تندلع المشاحنات بينهم أحيانًا)؛ لأنك مهما فعلت فلن تغير من الصفات الموروثة الموجودة فى أطفالك بمحاولتك حل الموقف بعدالة. انظر إلى البلقان والشرق الأوسط وفيتنام ـ لن يجدى مطلقًا

القاعدة ٥٢

أن تتخذ القرارات نيابة عن الآخرين، وكم يمكن للأطفال المتصارعين أن يكونوا مثل الأمم المتحاربة فى عنفهم حقًا.

لذا ، ففى المرة القادمة التى يتشاجر فيها أبناؤك (لن يطول انتظارك لهذا) تقبل الأمر بصدر رحب. إننى أعلم أن طلبى هذا يبدو مبالغًا فيه، لكن على الأقل لا تتخيل أنك بعدم تدخلك قد أخطأت أو أنك يجب أن توقفهم عن الشجار لأنهم فى حقيقة الأمر لا يتشاجرون بل هم يتعلمون مهارات مهمة تساعدهم فى هذه الحياة.

القاعدة ٥٣

علمهم كيف يُسَوُّون خلافاتهم بأنفسهم

لابد أن القاعدة السابقة قد أراحتك كثيرًا، فلن تفعل شيئًا حين يتشاجر أطفالك سوى الاسترخاء وتقبل الأمر. إن هذه القاعدة أصعب، لكنها جزء مكمل للقاعدة ٥٢.

بعد تقبلك لحقيقة أن الشجار شر لابد منه ـ حيث إنه جزء من عملية تعلم الوصول إلى التسويات والتعاون ـ من المهم أن تعلم أنه لن يؤتى ثماره إلا إذا علمت أطفالك كيف يتعاملون معه بأنفسهم ودون تدخل منك، وإلا فلن يتعلموا شيئًا، اللهم إلا أنهم إذا ما صرخوا بصوت عال أو ضرب أحدهم الآخر بقوة، فسوف يأتى أحد الكبار ويحل هو الموقف نيابة عنهم. وهكذا سوف يصابون بالإحباط البالغ حين يكبرون ويغادرون منزلك؛ حيث لن يعينهم أحد وقتها على حل خلافاتهم مع الآخرين.

من المحزن أن الكثير من الصغار يتربون بهذا الشكل. لقد حضرت دورة تدريبية منذ بضع سنين حيث طلب من مجموعة من المدراء أن يقوموا ببناء برج من مجموعة

> بعد تقبلك لحقيقة أن الشجار شر لابد منه، من المهم أن تعلم أنه لن يؤتى ثماره إلا إذا علمت أطفالك كيف يتعاملون معه بأنفسهم ودون تدخل منك.

القاعدة ٥٣

من الطوابق ذات الأشكال غير المنتظمة، وسرعان ما تحول الأمر إلى مباراة فى الصراخ، والمثير للسخرية فى الأمر أن هذا التدريب كان يهدف إلى معرفة إلى أى مدى يمكن أن نتعاون فيما بيننا. ولم يكن من المهم إقامة البرج فى حد ذاته.

كلا، لا مهرب من الأمر: إذا أردت أن يكون أطفالك قادرين على النجاح فى تدريباتهم ـ ناهيك عن حياتهم بأسرها، حين يكبرون ـ فلابد أن تتحمل شجارهم وضجيجهم. والغريب فى الأمر أنه بمجرد فعلك لهذا الأمر فسرعان ما سوف تجد أن معظم خلافاتهم قد حُلّت دون تدخل منك.

بالطبع، كلنا نمر بأيام يكون من الصعب فيها أن نتحلى بالصبر أو ننتظر حتى يحل الأطفال خلافاتهم بأنفسهم. فى هذه الحالة، عليك التفكير فى وسائل للتدخل وإنهاء الأمر موضوع الخلاف دون أن تجردهم من إمكانية حل الموقف بأنفسهم. فمثلاً يمكنك أخذ اللعبة التى يتشاجرون بشأنها أو إطفاء جهاز الكمبيوتر أو التلفاز ثم تقول لهم: "يمكنكم استرجاع اللعبة أو إعادة تشغيل الجهاز حين تتمكنان (أو تتمكنون) من التواصل لحل".

لدى صديقان يستخدمان حيلة رائعة مع أطفالهما وهى ناجحة للغاية خصوصًا لأن أطفالهما ذكور (فالذكور أكثر ميلاً للمناقشة). حيث يقيم هذان الوالدان ما يسمى بـ "مسابقة الأمانة"، وهذا الأسلوب مناسب لحل تلك الخلافات التى لا تستطيع التوصل لأسبابها أو معرفة من بدأها. وهكذا يقولان: "سوف نقيم مسابقة لمعرفة أيكم أكثر أمانة" (هذا هو ما يخدع الأطفال فى كل مرة، ثم يبدآن فى سؤالهم بالتتابع: "ما هو السلوك الذى فعلته ولم يكن يجدر بك فعله؟"، وهناك قاعدة مفادها أن الطفل لا يستطيع الإشارة إلى شىء قام به طفل آخر (حسب زعمه). ولقد رأيت أبناء هذين الزوجين وهم يعترفون بكل شىء يخص موقف الخلاف، إضافة لعشرات الأشياء الخاطئة الأخرى التى ارتكبوها، وكل ذلك أملاً فى الفوز بمسابقة الأمانة. وفى نهاية المسابقة يُطلب منهم الاعتذار عن الأشياء الخاطئة التى اعترفوا بارتكابها ثم يتركون لحالهم. هذا سيجعلهم يعرفون أن مسئولية الشجار تقع على الطرفين، كما أن حل الخلاف يشملك أنت كذلك.

القاعدة ٥٤

كونوا فريقًا واحدًا

أنا لا أعنيك أنت وشريكة حياتك بهذه العبارة، رغم أنه من الواضح أنكما بحاجة للعمل كفريق واحد بالطبع. لكن هذا هو قسم الأُخُوَّة فى هذا الكتاب؛ لذا فهذه القاعدة تختص بكون العائلة كلها تعمل كفريق واحد. وهذا سيسهم بدوره فى تقوية العلاقات بين أبنائك بدرجة كبيرة.

والعمل كفريق يعنى إما اشتراك الجميع فى فعل نفس الشىء، أو أن يؤدى كل فرد شيئًا مختلفًا، لكنها تقود نحو هدف مشترك واحد، ولا يهم أى الطريقتين تستخدم مادام الأطفال يدركون أنهم يقومون بجهد جماعى.

لدينا قاعدة فى منزلنا؛ وهى أنه بنهاية كل وجبة لابد أن يساعد الجميع فى تنظيف المطبخ، وعندما يتم ذلك يستطيع الجميع التوقف. والأطفال معتادون على ذلك ويتعاونون فيه بصورة كبيرة. فتجد أحدهم يضع الأطباق فى غسالة الأطباق بينما يضع الآخر الزبد فى مكانه أو يزيل أى بقايا للطعام ويضعها فى صندوق المخلفات أو صحن طعام الكلب. إن معنى وجود عمل منزلى جماعى (لا يتم إعفاء الكبار منه) يعنى أنه كلما أسرع الجميع فى العمل، ربح الجميع، وهم يدركون ذلك، ودائمًا ما تجد أحدهم يقول للآخر: "اترك لى هذا لأفعله واذهب أنت لوضع الصحون فى الغسالة"؛ لأنه يرى فى هذا مصلحة أيضًا.

وهناك فرص عديدة لاستغلال هذا العمل الجماعى. يمكنك بالطبع جعل الأطفال يتناوبون فى تنظيف المطبخ، لكن هذا سيضيع فرصة طيبة لجعلهم يعملون معًا عملاً جماعيًا مشتركًا.

القاعدة ٥٤

لقد تعلمنا تدريبًا جماعيًا آخر من صديق لنا، فعندما يذهب إلى الشاطئ، يقوم الأطفال بتجميع الأشياء التى سيحتاجون إليها معهم ذلك اليوم؛ حيث يحضر أحدهم المناشف،ويحضر الآخر ألواح التزلج، ويعد الآخر طعام الرحلة. كلهم يقومون بأعمال مختلفة، لكنهم يدركون أنهم يتحركون صوب نفس الهدف، ألا وهو الذهاب للشاطئ بأسرع ما يمكن.

إن الأزمات هى أفضل الأوقات التى يمكن العمل خلالها كفريق. كلما جعلت الأمر أكثر إقناعًا، كان ذلك أفضل. حينما كنت صغيرًا كان لدينا ماسورة صرف والتى كانت تفيض كل عام أو اثنين بفعل ماء المطر وتهدد بإغراق مرآب المنزل (حيث كنا نحتفظ بأشياء عديدة يجب ألا تتعرض للبلل، مثل المجمد)، وبمجرد معرفتنا بحدوث هذا، كنا نجتمع تحت المطر، مرتدين مناماتنا وعليها معاطف وأغطية للرأس ونقوم بكنس المياه ونزحها بعيدًا عن المرآب فى الوقت الذى يقوم فيه أحدنا بإزالة أوراق الأشجار من ماسورة الصرف. كنا نعمل جميعًا بجد لمدة نصف ساعة، وعادة ما نفعل هذا ونحن نضحك، وبعد انتهائنا نهرع للداخل؛ حيث نحتسى أكوابًا من الشيكولاتة الساخنة، ونحن نشعر بروح طيبة للفريق تجمعنا، حتى إن كنا لا نعترف بذلك بالكلمات.

> إن الأزمات هى أفضل الأوقات التى يمكن العمل خلالها كفريق.

القاعدة ٥٥

دعهم يستمتعوا بصحبة بعضهم

إن أى والد له طفل واحد يعلم أن الأمر شاق حقًا؛ حيث إنه عليك أن تسلى الطفل، وتكون صديقًا مخلصًا له، ورفيقه فى اللعب إضافة إلى كونك والده؛ وذلك لأنه فى معظم الأحيان لا يوجد شخص آخر ليلعب هذه الأدوار.

إلا أنك عندما ترزق بأكثر من طفل، ستجد أنهم يمكنهم تأدية العديد من الأدوار لبعضهم؛ مما يتيح لك الوقت الكافى لتمارس مهام الأبوة (وربما يتاح لك بعض الوقت لنفسك لتجلس مسترخيًا وتقرأ جريدتك). وأنت عندما تفعل هذا فإنك لا تتخلى عن جزء من مسئولياتك، بل العكس هو الصحيح.

من الأفضل لأطفالك أن يقوموا بتسلية بعضهم أكثر من قيامك أنت بالترفيه عنهم طوال الوقت. بالطبع، هذا لا يعنى أنك لن تلعب معهم مطلقًا، لكنك إن فعلت فلن تكون فى الأمر مساواة كما تتوقع؛ فبطبيعة الحال يمكنك الخروج بأفكار أكثر منهم، أو حتى سوف تقوم بتوجيه أفكارهم وفرض آرائك. وإذا لم تفعل هذا وتركتهم يفعلون ما يحلو لهم فأنت بهذا لا تعلمهم كيف يساومون ويتفاوضون. ستخسر فى كلتا الحالتين كما ترى.

أما فى حالة لعب الأطفال مع بعضهم البعض فالمساواة موجودة بكل تأكيد؛ حتى إن كان أحدهما هو المسيطر بينما الآخر هو الذى يذعن لآرائه (كلما زاد عدد الأطفال، ازدادت التفاعلات بينهم تشابكًا) إلا أن عليك ترك الأمر كله لهم. أنت لا تستطيع تغيير صفاتهم الشخصية، وعلى الأرجح ستجد

القاعدة ٥٥

أنهم عندما يكبرون سيكون الذى يذعن ويتراجع هو صاحب الشخصية الدبلوماسية الأفضل والأقدر على المشاركة فى العمل الجماعى. لذا، إياك أن تستسلم لإغراء التدخل وإعادة الأمور إلى نصابها الصحيح - فالأمر أمرهم هم، وسوف يسوونه بأنفسهم، عن طريق الشجار وغيره من الوسائل.

> الأمر أمرهم هم، وسوف يسوونه بأنفسهم،
> عن طريق الشجار وغيره من الوسائل.

بعض الآباء يكون لهم طفل يرغب فى اللعب مع أخيه، بينما هذا الأخ يرغب فى البقاء وحده. يمكنك بالطبع إنجاب طفل آخر لحل تلك المشكلة (وسوف يحلها بالفعل إذا كانت الفجوة بينهما ليست كبيرة)، إلا أنه عليك أن تترك الأمر لهما ليحلاه معًا، وسوف يتوصلان إلى تسوية ما - فالطفل المحب للوحدة سوف يصبح أكثر اجتماعية، بينما الآخر الاجتماعى سيتعلم كيف يلعب ويسلى نفسه وحده - وهذا شىء طيب، أليس كذلك.

لذا لا تشعر بالذنب وأنت جالس تحتسى كوب الشاى وتقرأ الجريدة [١٥]؛ لأنك بهذا تقدم لأولادك أكبر خدمة بتركك لهم ليسلُّوا بعضهم.

---

[١٥] أعلم، أعلم، هناك أكوام من الملابس تحتاج إلى غسلها قبل احتسائك لكوب الشاى. فضلاً عن ترتيب المطبخ وتنظيف الأرضيات وإعداد الوجبات......

القاعدة ٥٦

إياك أن تقارن بين طفل وآخر

لدىّ صديقان لهما طفلان ـ أحدهما (كما هى العادة) مؤدب حسن السلوك على الدوام، بينما الآخر شقى، مشاغب، وإلى حد ما يمكن اعتبار هذا خطأ الوالدين. لماذا؟ لأنهما دائمًا ما يقولان للطفل الشقى[١٦]: "لم لا تتصرف بأدب مثل أخيك؟ "، ولا أعلم عبارة أكثر استفزازًا يمكن أن تقال له أكثر من هذه.

لن يستطيع أطفالك أن يحظوا بعلاقة سوية بينهم إذا ما سمحت لمشاعر الغيرة والمنافسة أن تسود بينهم؛ لذا لا تدع أحدهم يُظهر مثلاً أنه أفضل من الآخر فى الرياضة، أو أكثر مهارة، أو فى خفة الظل أو الموهبة. وهذا لا يعنى أنك يجب أن تتظاهر بأنهم متساوون فى كل شىء؛ فهذا سيبدو سخيفًا. لكنك لا ينبغى عليك أن تلفت نظرهم إلى أى نقائص لم يكونوا يلحظونها أو أى عيوب فى أحدهم قياسًا بآخر.

وهذه نقطة حساسة، فيمكنك أن تقول لطفلك: "أنت موهوب للغاية فى الفن" دون أن تقول: "إنك أفضل من أخيك فى الفن". فما الداعى لإقحام الأخ المسكين فى هذا الموضوع؟ فهو لا يمت للأمر بصلة تمامًا كذكرك أن هذا الأخ المتفوق فى الفن أفضل من "فريد بلوجز" فى الفن، أليس كذلك؟ بيد أن عبارة كهذه توحى بأنك ترى أطفالك كمجموعة واحدة وليس كأفراد متمايزين. وفى حالتنا توحى عبارتك للأخ السيئ فى الفن بأنه هو الفرد السيئ فى هذه المجموعة.

---

[١٦] أجل، أنا أعلم أننى قد خالفت القاعدة ٣٥، لكن ذلك الصبى لم يكن ينصت على الإطلاق.

القاعدة ٥٦

سنرى فى القاعدة رقم ٦٠ كيف أنه من الطيب أن تدع طفلك يعلم الجوانب التى يجيد فيها. كل ما أقول هو أن عليك التعامل مع نقاط القوة والضعف الموجودة بهم بصورة فردية، كل بمعزل عن الآخر. فلا يهم حقًا ما إذا كان أحدهم يستطيع الطهو أو الغناء أو لعب الترامبولين أو القيام بالعمليات الحسابية أو يتلقى رسائل هاتفية أو يتحدث الفرنسية أو يحكى نكاتًا أو يصفف شعره أو يفعل أى شىء آخر أفضل أو أسوأ من أخيه أو أخته. كل ما يهم هو أنه يفعل هذه الأشياء أصلاً.

بالطبع لن يرى أطفالك الأمر بهذه الصورة؛ فالأولاد بطبعهم أكثر ميلاً للمنافسة، لكن الفتيات قد يتفوقن عليهم فى عملية ادخار المال.من المحتمل أن يسألك أولادك أسئلة على غرار: "إن رسوماتى أفضل من رسوماتها، أليس كذلك؟"، أو "يمكن أن أجرى أسرع منه، أليس كذلك؟". بماذا سترد إذن؟

الحل هو أن تفعل شيئًا مادمت وعدت نفسك وأنت طفل صغير بألا تفعله حين تكبر، ألا وهو أن تتهرب من الأمر. يمكنك الرد قائلاً: "من الصعب علىّ أن أحكم؛ فقد رسمت الأشجار بصورة جميلة وتفاصيل رسم الأوراق رائعة، لكن أختك استخدمت ألوانًا جميلة أيضًا وقدرتها على التلوين تتحسن مع الوقت" أو "بالطبع، حرى بك أن تجرى أسرع منه؛ فأنت أكبر منه بعامين".

> **لن يستطيع أطفالك أن يحظوا بعلاقة سوية بينهم إذا ما سمحت لمشاعر الغيرة والمنافسة أن تسود بينهم.**

القاعدة ٥٧

كل طفل يحتاج إلى قواعد مختلفة

بصورة عامة، أنا لا أنوى أن أدرج فى هذا الكتاب أى موضوعات مثيرة للجدل، فهذا ليس هدفى ـ لكنى فقط أهدف إلى توضيح بعض النقاط والمبادئ الأساسية التى هى فى معظمها معروفة بالفطرة ويسهل اتباعها بمجرد وصفها فى عبارات واضحة، والتى ربما لم تفكر فيها جيدًا من قبل. وكما قلت فى بداية هذا الكتاب ـ فهو ليس بوحى، بل هو مجرد تذكرة ـ لكنى أعتقد أنه لو أراد أحد أن يختلف معى بشأن إحدى القواعد، فهذه هى القاعدة التى سيجادلنى بشأنها؛ فقد تبدو تلك القاعدة كأنها تناقض القواعد رقم ٢٤، ٣٣، ٥٤ وربما العديد من القواعد الأخرى التى لم نتعرض لها بعد، لكن هذا هو ما يبدو من الظاهر فقط.

تحدثنا فى القاعدة رقم ١٢ عن أهمية تعديل توقعاتنا من أطفالنا لكى تلائم حقيقة شخصياتهم. أما هذه القاعدة فهى تؤكد على نفس الفكرة ـ فأحيانًا ما يكون عليك وضع مجموعة مختلفة من القواعد لكى تلائم كل طفل من أطفالك.

إن أطفالك ليسوا متماثلين، ولهذا، فمن المنطقى ألا يكون اتباع أسلوب واحد فى التربية بشىء منطقى سليم. بالطبع قد لا يروق الأمر لأطفالك حين يخالفون إحدى القواعد، لذا، فمن الضرورى وجود مجموعة أساسية من القواعد يجب على الجميع اتباعها. ويمكنك تسميتها بقواعد المنزل إذا شئت. فمن العدل أن يذهب الجميع إلى الفراش إذا طلب منهم ذلك، أو أن ينظفوا المائدة بعد تناول الوجبات، لكن هناك مجموعة أخرى من القواعد يجب تعديلها لكى تلائم شخصية كل طفل من أطفالك.

القاعدة ٥٧

سأكون أمينًا معك، فى بداية عهدى بالأبوة، كنت أعتقد أنه من الظلم أن تقوم بتعديل إحدى القواعد من أجل أحد الأطفال دون إخوته. كنت أؤمن وقتها بأنه لابد من وجود مجموعة واحدة من القواعد التى تنطبق على الجميع. بعدها بدأ أطفالى يكبرون وأدركت وقتها أن بعض القواعد يجب تعديلها من أجل طفل دون الآخر.

وإليك مثالاً: لدىّ طفل غير منظم؛ فهو مهمل ويخلق حوله الكثير من الفوضى أينما وجد[١٧]. وهو لا يعلم أنه كذلك؛ وذلك لأنه يعجز بطبيعته عن رؤية الفوضى التى تعم المكان حوله. ومجرد طلبنا منه أن ينظف المكان حوله يختلف تمامًا عن طلبنا نفس الشىء من إخوته؛ حيث قد نطلب هذا الشىء منه أكثر بعشرين مرة من إخوته؛ وذلك لأنه: (أ) لا يستطيع أن يرى الفوضى من الأساس. (ب) لا يفهم لماذا تعد تلك مشكلة من الأساس حيث إنها لا تزعجه. (ج) سوف يستغرق هذا منه عدة ساعات كل يوم. لذا فإن تطبيق نفس القاعدة عليهم جميعًا سيعد من الظلم الشديد له.

بالطبع هذا لا يعنى إعفاؤه تمامًا من عملية التنظيف. لكننا نطلب منه أقل بكثير من الآخرين؛ فهو ملزم بالتنظيف، على أن نساعده فى هذا الأمر مادمنا لسنا فيه أنه مقبل عليه بإخلاص، وكلما كبر فى السن، تحمل القدر الأكبر من العمل.

نفس الصبى يملك مدى واسعًا من الانتباه، ومن الطبيعى أن يجلس ويعمل واجباته المنزلية لمدة نصف ساعة متصلة دون أن يمثل له ذلك أى مشكلة. بينما واحد من إخوته (المنظمين) يجد صعوبة بالغة فى الجلوس وعمل نفس الشىء لعشر دقائق؛ لذا فنحن نسمح له بتوزيع واجباته على مدار عطلة الأسبوع؛ بحيث يؤديها على جلسات قصيرة.

---

[١٧] نعم، ها أنا ذا خرقت القاعدة رقم ٣٥ مجددًا، لكن لن أقول ذلك لأى طفل.

القاعدة ٥٧

بعبارة أخرى، أحيانًا يكون من الصواب تطبيق نفس القاعدة على الجميع دون استشارات، لكن هناك أوقاتًا معينة لا يكون هذا فيها عدلاً؛ لذا انتبه لمثل تلك الأوقات، وأهم شيء هو أن تحدد مقدار ما تطلب من كل طفل.

> أهم شيء هو أن تحدد مقدار ما تطلب من كل طفل.

لا تفضل أحدهم على الآخرين

إن الاعتراف بأنك تحب أحد أطفالك أكثر من إخوته يعد شيئًا محرمًا. والعديد من الآباء يقولون بكل بساطة: "لا ينبغى عليك أن تفضل أحد أطفالك على الآخرين" - حسنًا، أنا واثق من أن هذا أمر جميل، لكن قد لا يمكنك أن تمنع نفسك منه. بعض الآباء لا يعانون من تلك المشكلة حيث إنهم بطبيعتهم لا يستطيعون أن يحبوا طفلاً بصورة زائدة عن إخوته حتى لو حاولوا. لكن البعض الآخر لا يستطيعون منع أنفسهم من أن يحبوا أحد أبنائهم أكثر من إخوته، وإذا قالوا إنهم لا يفضلون طفلاً على آخر فهم يكذبون.

فى هذه الحالة يكون الكذب هو الحل! فلا يمكنك - تحت أى ظرف من الظروف - أن تكشف عن تفضيلك طفلاً على آخر لأى شخص، ربما باستثناء شريك حياتك. ولكى تضمن عدم انكشاف هذا الأمر فقد يجدر بك الكذب وادعاء أنه لا يوجد لديك طفل مفضل. إننى أذكر ذات مرة أن جدتى قالت لى إننى الطفل المفضل لإحدى عماتى، وبالطبع شعرت بالسعادة الغامرة. لكن ما كان يجدر بها أن تخبرنى بهذا، وكما ترى لا يمكنك أن تثق فى عدم إفشاء الآخرين لبعض الأشياء أحيانًا.

لقد أخبرنى أحد الآباء الذين أعرفهم أنه بالفعل لديه طفل مفضل - فهو لا يستطيع إنكار ذلك - لكنه ليس نفس الطفل طوال الوقت. فكل واحد من أطفاله هو طفله المفضل فى وقت أو آخر، وكلهم يتناوبون على هذا الأمر دون حتى معرفة منهم بذلك. ولقد قال لى إنه فى الحقيقة يحبهم كلهم بصورة متساوية، كل ما فى الأمر هو أنه أحيانًا ما يفضل أحدهم على الآخرين.

القاعدة ٥٨

ماذا عليك أن تفعل إذا كنت تفضل أحد أطفالك (بجانب الكذب بخصوص هذا الأمر بالطبع)؟ حسنًا، بداية عليك التفكير فيما إذا كنت تحب هذا الابن أكثر من إخوته أم أنك فقط تعجب به أكثر منهم. ربما تشعر بأنك أكثر قربًا منه، وهو ما لا يعنى بالضرورة أنك تحبه أكثر من إخوته. وربما تكون تحب أطفالك كلهم بصورة متساوية فى واقع الأمر، لكنك فقط لا تدرك هذا.

هذا قد ينجح مع بعض الآباء، لكن ليس جميعهم. وإذا كنت بالفعل تشعر أنك تحب أحد أطفالك أكثر من إخوته فربما يجدر بك أن تحاول إصلاح علاقتك بهؤلاء الإخوة بصورة أكبر. ابحث فيهم عن الصفات المحببة، وربما يجدر بك قضاء وقت أطول معهم أو إيجاد اهتمامات مشتركة وإيجاد الوقت لممارستها معًا ـ مثل تصميم لعبة القطارات، صيد الأسماك، الملابس، التسوق، أفلام الرعب (فى حالة الأطفال الأكبر سنًا بالطبع)، المشى، طهو الطعام، الركوب، كرة القدم وغيرها.

بالمناسبة، عادة ما يترقب أطفالك إشارات توضح لهم من هو المفضل لك منهم. وقد يسألونك عن هذا بصورة مباشرة، وحتى إذا لم يتفهموا الإشارات البسيطة التى قد تصدر منك، فقد يسيئون تفسير ما تقول أو تفعل حتى يحصلوا منك على تلك المعلومة القيمة. وبصورة عامة، إذا وجدت أن كل واحد من أطفالك يتهمك بأنك تفضل الآخر، فاعلم أنك تحسن التصرف عندئذ. أما إذا أجمعوا على أنك تفضل نفس الطفل ـ سواء كانوا محقين أم مخطئين ـ فربما يجدر بك الاهتمام بشأن ما تبديه من إشارات نحوهم.

> لا يجدر بك ـ تحت أى ظرف من الظروف ـ أن تكشف عن تفضيلك طفلاً على آخر لأى شخص.

القاعدة ٥٩

نوِّع فى أنماط العلاقة بينكم

هذه القاعدة تساعدك على بناء علاقة قوية بأبنائك، كما تقوى من علاقاتهم ببعضهم، كما أنها تساعد على نزع فتيل التوتر الناجم عن أشياء مثل وجود طفل مفضل لديك أو وجود أى صفات سيئة فى أطفالك، أو عندما تشعر بأنه لا تجمعك بأطفالك أشياء مشتركة كثيرة.

إن العديد من العائلات التقليدية (وخاصة المكونة من أب وأم وطفلين) تميل للخروج معًا بكثرة. خلال الأسبوع، قد يكون أحد الوالدين فى إجازة من عمله، لكن فى عطلات نهاية الأسبوع يخرج الجميع كأسرة واحدة. إننى أعرف الكثير من العائلات التى تفعل ذلك، وهو شىء معروف عنه أنه شىء طيب.

حسنًا، نعم...!... ولا؛ فقد يكون الإكثار من هذا الفعل الطيب غير مستحب أحيانًا. فمن المهم للغاية أن تحرص كذلك على أن يقضى أفراد العائلة أوقاتًا مع بعضهم، وذلك بصورة متنوعة، فيمكن مثلاً أن:

- تجعل كل طفل يقضى بعض الوقت بمفرده مع كل والد على حدة.
- تجعل كلا الطفلين يخرجان مع أحد الأبوين (مع التنويع فى كل مرة).
- يقضى أحد الأطفال وقتًا مع كلا الأبوين وحدهم بينما يكون الأطفال الآخرون فى مكان آخر.
- تجعل اثنين من الأطفال يقضيان بعض الوقت مع أحد الأبوين بينما الآخرون يخرجون مع الوالد الآخر، مع الحرص على عدم تقسيم الأطفال، بنفس الصورة فى كل مرة، وهذا الاقتراح سيكون فعالاً بحق مع العائلات الكبيرة.

القاعدة ٥٩

هذا من شأنه كذلك أن يعطيك الفرصة لإقامة علاقة خاصة مع كل طفل من أطفالك، وربما يحصل الطفل رقم ١ على فرصة أن يطبخ وجبة مع أحد والديه وفرصة للخروج مع الآخر. بينما فى نفس الوقت يحصل الطفل رقم ٢ على فرصة لتصفح بعض الكتب مع أحد الوالدين واللعب فى المتنزه مع الآخر. فإذا أتيحت الفرصة لكل طفل للقيام بشىء خاص مع كلا الوالدين بمفرده فسوف يشعر كل واحد منهم بأنه مميز.

> من المهم للغاية أن تحرص كذلك على أن يقضى أفراد العائلة أوقاتًا مع بعضهم؛ وذلك بصورة متنوعة.

إن هذا النظام سيفيد بصورة كبيرة إذا كانت أسرتك تحتوى على أطفال من أب أو أم فقط؛ فهذا الأسلوب يمكّن الجميع من تكوين علاقات وثيقة مع بعضهم. وبدلاً من أن يركز أحدهم على زوج الأم أو زوجة الأب فقط، على سبيل المثال، سيجد أن هناك إخوة وأخوات يمكنه تقوية علاقته بهم كذلك.

إذا كنت والدًا مطلقًا أو أرمل فسيكون الأمر أشق بالطبع[18]، لكن عليك أن تتحين الفرصة لكى تجعل أحدًا ما يعتنى بأحد أطفالك أو أكثر بينما تقضى أنت بعض الوقت مع الطفل الآخر، أو الأطفال الآخرين، وحين تكون وحدك مع أحد أطفالك ــ ربما يكون الآخرون بصحبة صديق أو فى حفل ــ عليك بفعل شىء مميز معه، بدلاً من مجرد الاكتفاء بأداء الأعمال المنزلية، مستغلاً فرصة وجود ضوضاء وشجار أقل.

---

[18] أو إذا كان لك ١٢ طفلاً. لكن إذا كانت هذه هى الحالة فأعتقد أنك لن تجد الوقت لتقرأ هذا الكتاب من الأساس.

القاعدة ٦٠

أوجِد نقاط القوة فى طفلك

كانت القاعدة رقم ٤٢ تركز على أهمية الحرص على أن يعرف طفلك أنه يجيد شيئًا ما؛ فهذا شىء ضرورى، خاصة عندما يكون لك أكثر من طفل واحد؛ ففى هذه الحالة كن واثقًا من أنك ستجد بهم نقاط قوة متباينة.

دائمًا ما تكون المواهب والمهارات متوارثة ومنتشرة داخل العائلات؛ فمثلاً إذا كان أحد أطفالك موهوبًا فى الموسيقى، أو يجيد الألعاب البدنية، أو محبًا للفنون أو متميزًا فى الدراسة، ستجد أن إخوته يشتركون معه فى نفس الصفة. فى مثل هذه الحالات قد يجد الطفل الأصغر أن إجادته لعزف آلة المزمار ستكون عسيرة فى ظل وجود أخته الكبرى المتميزة فى عزف نفس الآلة. إلا أنه فى هذه الحالة قد تجد أن الطفل يتحول لشىء مشابه مثل عزف الناى أو التشيلو. عليك تشجيع تلك الاختلافات البسيطة حتى يتسنى لكل واحد من أطفالك أن يظهر قدراته المميزة.

أما من حيث السمات الشخصية فتجد أن عملية الاختلافات تصير أكثر وضوحًا؛ فعلى الرغم من جيناتهم المشتركة فقد يكون للإخوة نقاط قوة مختلفة تمامًا، وعليك تشجيعها (دون تجاهل القاعدة ٥٦، الخاصة بعدم مقارنة طفل بأىٍّ من إخوته)، وبينما يكبرون سيكون كل طفل من أطفالك بحاجة لتنمية شخصيته بمعزل عن الآخرين حتى يكون لكل منهم شخصيته المنفردة؛ فلا يوجد طفل يريد أن يكبر ويكون صورة متطابقة من أخيه الأكبر أو أخته الكبرى، فهو يريد أن يكون نفسه، ويمكنك تشجيع أطفالك على هذا بتشجيعك نقاط القوة فيهم.

هذا الكلام ينطبق بصورة أكبر على الإخوة الأصغر سنًا، الذين يكافحون لسنوات طويلة محاولين إثبات قدرتهم على أداء أى شىء أفضل من إخوتهم

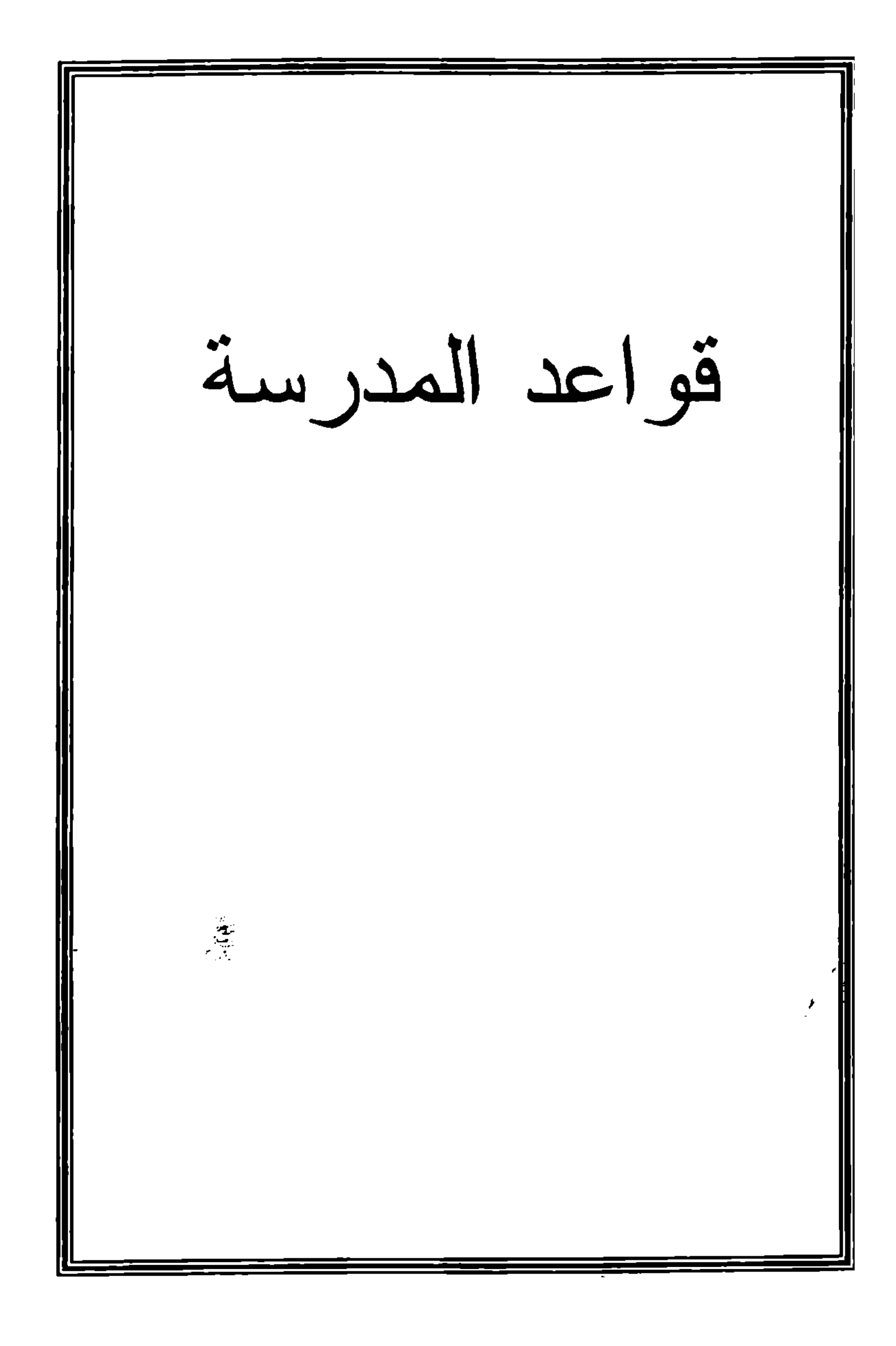
القاعدة ٦٠

الأكبر سنًا، ومع ذلك سيكون من الأسهل بالنسبة لهم أن يجدوا مواطن قوتهم الشخصية أكثر من مناطق القوة الخاصة بالمهارات. بمعنى آخر؛ من الأسهل أن تكون الأكثر شجاعة وأنت فى الثالثة من عمرك عن أن تكون الأفضل فى الهجاء. لذا عليك أن تدع طفلك ذا الأعوام الثلاثة يعلم ـ دون إجراء مقارنة بإخوته ـ أنه متميز فى شجاعته، أو عطفه، أو تذكر الأشياء (أحد أطفالى كان قادرًا على تذكر قائمة تسوقى وهو فى الثالثة من عمره، ما لم تكن بالغة الطول ـ فقد كان يملك ذاكرة مدهشة لمثل هذه الأشياء).

إن إحساس ابنك بالثقة، وكذلك إحساسه بأن له دورًا فى العائلة يعتمد بصورة كبيرة على معرفته بأن له نقاط قوة تميزه داخل العائلة. لذا عليك إيجاد مواطن القوة تلك، خاصة تلك المواطن التى تفيد العائلة بأسرها ـ مثل القدرة على معرفة الاتجاهات أثناء الرحلات الطويلة، الطبخ بصورة جيدة، القدرة على احتمال الآخرين حين تكون الأمور لا تسير على ما يرام، القدرة على حل مشاكل التنقل، حل الخلافات، الهدوء فى أثناء الأزمات، القدرة على اتباع التعليمات الفنية الخاصة بتشغيل الأجهزة (وتلك الأخيرة أقدرها للغاية؛ لأننى عاجز عن قراءة وفهم التعليمات).

نقطة أخيرة: احرص على ألا تشير لأحد أطفالك على الدوام بأنه هو "مرشد العائلة، طباخها الماهر، حلال المشكلات" إذا كان هناك طفل آخر يحب أداء نفس الدور. فإذا كنت تظن أنك تجيد معرفة الاتجاهات لكن دائمًا ما يتم سؤال أخيك ولا يعطيك أحد الفرصة لإظهار أنك قادر على فعل نفس الشىء أيضًا؛ فهذا قد يحبط من معنوياتك للغاية. لذا، احرص على ألا يتم تجاهل قدرات أى طفل آخر بصورة متكررة.

> إن ثقة طفلك بنفسه تعتمد، بقدر كبير، على معرفته بأن له نقاط قوة تميزه داخل العائلة.



قواعد المدرسة



سواء كنت تحب ذلك أم لا، إلا أنه لابد لأبنائك من تلقى نوع من التعليم المدرسى. ورغم أنهم لن يكونوا معك حال تلقيهم ذلك التعليم (اللهم إلا إذا كنت تنوى تعليمهم فى المنزل)، فإن نظرتك لعملية التعليم ستسهم بدرجة كبيرة فى تحديد مقدار نجاحهم فى التعليم ـ ولا أعنى التعليم الرسمى فقط.

سوف يقضى أبناؤك فى مدارسهم عددًا من الساعات أكثر من التى يقضونها معك بالمنزل، على الأقل أثناء استيقاظهم (على فرض أنهم يظلون مستيقظين فى المدرسة)، لذا يعد هذا الجزء من حياتهم مهمًا للغاية، وهم بحاجة إلى أن يشعروا بأنك مهتم به ومنغمس معهم فيه، حتى لو كنت بعيدًا.

هناك مجموعة من القواعد التى ستساعدك وتساعدهم ـ منذ أن يكونوا فى سن أربعة أو خمسة أعوام إلى أن يبلغوا ستة عشر أو ثمانية عشر عامًا ـ على اجتياز مرحلة الدراسة بصورة أكثر سلاسة.

القاعدة ٦١

التعليم لا يقتصر فقط على الذهاب إلى المدرسة

عرفت أشخاصًا تركوا المدرسة فى سن السادسة عشرة أو الثامنة عشرة وهم لا يفقهون شيئًا ـ ربما باستثناء جداولهم الدراسية وموقع بوركينا فاسو وأسباب بطلان قوانين الذرة (أنا عن نفسى لا أعلم هذا). بمعنى آخر: إن كل ما يعرفونه هو مجرد معلومات. هذا هو ما تعطيه لك المدرسة: مجرد معلومات. حسنًا، هناك كذلك بعض المهارات التحليلية مثل القسمة المطولة وقواعد اللغة، التى لن تستخدم معظمها فى حياتك بعد ترك المدرسة. بعض المواد التى يتم تدريسها بالمدارس مفيد، مثل تعليم لغة أجنبية، لكن معظم المواد ليست لها فائدة مطلقًا.

> هذا هو ما تعطيه لك المدرسة: مجرد معلومات.

لا تسئ فهمى، أنا لا أدعو لنبذ المدرسة؛ فهى تعلمنا كيف نتعلم ـ وهى مهارة مهمة تلازمنا بقية حياتنا ـ لكنها تستغرق من عمرنا عشرة أعوام أو اثنى عشر عامًا أو حتى سنوات أكثر لنفعل ذلك. فكر كذلك فى كل تلك الأشياء التى لا تعلمها المدرسة لأولادك طوال تلك السنوات مثل كيفية التفكير باستقلالية، تغيير المصباح الكهربى، التمتع بشخصية حازمة، البقاء بمنأى عن الديون، تمييز الوقت الذى تشتعل فيه حدة الصراعات، حل الخلافات بصورة هادئة، معاملة الآخرين باحترام، التصرف حين تتعطل السيارة،

القاعدة ٦١

كيفية مواجهة المخاوف، كيفية تقبل الخسارة بروح طيبة، كيفية التعامل مع الفوز بهدوء...

قد تفكر قائلاً: "لكن المدرسة تعلم الأطفال كيف يتعاملون مع المكسب والخسارة، وإلا فما فائدة اليوم الرياضى بالمدرسة؟". أجل، إننى أعلم أن المدرسة توفر قدرًا كبيرًا من التدريب على هذه الأشياء (ولا تقدم أى تدريب لأشياء أخرى)، لكن المدرسة لا تعلمهم كيف يتعاملون معها بصورة جيدة؛ فالمدرسة تترك الطفل يخسر كل مرة دون أن تعلمه كيفية التعامل مع الخسارة وتقبلها. وعمومًا، فإن الأشياء التى يتدرب الأطفال عليها فى المدرسة هى نفس الأشياء التى يمكنهم التدريب عليها خارج المدرسة، وسبب ذلك هو أن تعلم الأطفال لتلك الأشياء يرجع فى الأساس إلى وجوده وسط مجموعة من الأطفال؛ فهذا ما يعلم الطفل السلوك المقبول اجتماعيًّا والسلوكيات غير المقبولة اجتماعيًا ولا علاقة للمدرسين بهذا الأمر، ويمكن تعلم هذه الأشياء وسط أى مجموعة من الأطفال سواء فى مجموعة شباب محلية، أو فى نادٍ لكرة القدم، أو حتى، أثناء لعبهم مع بعضهم.

المغزى هنا هو أن تعليم أطفالك ينطوى على ما هو أكثر من مجرد الذهاب للمدرسة؛ فالذهاب إلى المدرسة مهم، لكنه ليس فى نصف أهمية عملية التعليم ذاتها؛ فالمدرسة توفر للأطفال تعليمًا دراسيًا (كما يتضح من الاسم) بيد أنها وظيفتك أنت أن تعلمهم، ولا تتوقع من المدرسة أن تفعل هذا نيابة عنك.

إننى أعرف أطفالاً تلقوا تعليمهم فى المنزل إلا أنهم استطاعوا أن يصبحوا أشخاصًا بالغين متوازنين ذوى قدرات عالية، ربما أكثر من آخرين تلقوا تعليمًا دراسيًا متكاملاً، وهذا يوضح لنا أن المدرسة ليست هى أساس التعليم الجيد. أنا لا أطلب منك أن تعلم أطفالك فى المنزل فقط (إلا إذا كنت ترغب أنت فى هذا)، كل ما أقول هو أنه لا ينبغى عليك أن تعتمد على أن المدرسة ستمنح أطفالك شيئًا مفيدًا باستثناء المعلومات، إضافة لبعض المهارات العلمية القليلة مثل كيفية تشغيل المسجل أو تشريح الضفدعة، أما خلاف ذلك فهو مسئوليتك أنت.

القاعدة ٦٢

تقبل المدرسة بإيجابياتها وسلبياتها

لا يوجد ما يسمى بالمدرسة المثالية؛ فالمدرسة التى يقصدها أبناؤك يتعامل معها المئات، بل الآلاف من أولياء الأمور، ومن المحال أن يتفقوا جميعهم مع كل ما تفعله المدرسة، وإذا كان لابد من الاتفاق على كل سياسة مدرسية بإجماع الآراء من قبل أولياء الأمور، لما استطاعوا الاتفاق على أى شىء حتى ميعاد بدء الدراسة صباحًا.

لذا، فمن المتوقع أن تجد أشياء فى المدرسة لا توافق عليها، مثل كم الفروض المنزلية المنوط بأطفالك عملها: مقدار شدة - أو قلة - العقاب، الزى الموحد الغبى الذى على أطفالك ارتداؤه، إجبار جميع الأطفال على ممارسة كرة القدم حتى وهم يكرهونها، حقيقة أن اجتماعاتهم المدرسية تتم بشكل علنى، حقيقة أن اجتماعاتهم المدرسية لا تتم بشكل علنى، إجبار الأطفال على تعلم الإسبانية بدلاً من الألمانية، إجبارهم على اللعب داخل المدرسة حين تمطر السماء، والقائمة لا تنتهى.

ليس بيدك شىء تفعله. بالطبع يمكنك نقل أبنائك إلى مدرسة أخرى، لكن تلك الأخرى سيوجد بها نفس تلك الأشياء المقلقة الصغيرة، كل ما هنالك أنها ستكون مقلقات مختلفة. الأهم من ذلك هو أنه ليس بيد ابنك أن يفعل شيئًا حيالها كذلك، وهذا يعنى أنك إن شجعت أطفالك على تحدى نظم المدرسة على الدوام فإنك بهذا ستجعل حياتهم هناك جحيمًا، فسوف يقعون فى مشكلات مع المدرسين وربما سيسخر منهم زملاؤهم الطلاب. كلا، ليس من المفترض أن يتلقوا رسائل متعارضة من المدرسة ومن المنزل.

القاعدة ٦٢

ما عليك أخذه فى الاعتبار بشأن أى مدرسة هو أنها تأتى كحزمة متكاملة؛ بها أشياء ستعجبك وأخرى لا تعجبك، وإذا ما قلت المميزات عن العيوب، ربما يجدر بك التفكير فى تغيير المدرسة، وهذا موضوع مختلف. لكن مادام ابنك مازال بها، فعليك تقبلها بما لها وما عليها، وهذا يعنى أنه ينبغى عليك أن تظهر دعمك للمدرسة ـ حتى لتلك الأشياء التى لا تهتم بشأنها؛ فلابد أن تشجع أبناءك على القيام بواجباتهم المنزلية، حتى إن كنت تؤمن أن حجمها مبالغ فيه، كما يجب أن تجبرهم على ارتداء الزى الموحد السخيف، أو ممارسة لعبة الهوكى، أو معاملة مدرسيهم باحترام؛ حتى إن كانوا لا يحترمونهم على الإطلاق.

> ما عليك أخذه فى الاعتبار بشأن أى مدرسة هو أنها تأتى كحزمة متكاملة.

قد تتساءل عن كيفية التصرف إذا ما واجهك طفلك بسؤال كالآتى: " هل تظن أنه من العدل أن يعطونا كل هذا القدر من الواجبات المدرسية؟". هل ستكذب على طفلك؟ حسنًا، يمكنك أن ترد عليه بما قلته لك للتو: "إنها حزمة متكاملة، ومادمت بهذه المدرسة فعليك تقبلها بكل ما فيها"، وبهذه الطريقة أنت تعلم أطفالك (انظر القاعدة ٦١) كيفية التصرف داخل أى مجموعة اجتماعية، وأن التعاون مع النظام أكثر أهمية بمراحل من الاتفاق معه.

وإذا شعرت بأنك تريد أن تجادلنى، فمن فضلك، اقرأ القاعدة التالية أولاً قبل أن تبدأ فى كتابة رسالة اعتراض إلىّ.

القاعدة ٦٣

قاتل فى صف ابنك

كانت القاعدة السابقة تتحدث عن مساندة المدرسة، حتى إن كنت لا تتفق مع كل سياساتها. لكن ذلك ليس أمرا مطلقًا ـ فأنت ملزم بمساندة المدرسة فى سياساتها ونظمها لأن هذا جزء من الصفقة ككل، إلا أن هناك موضوعات أخرى تخص ابنك قد تطرأ، ولا يمكنك أن تدع المدرسة تتعامل معها.

إن طفلك يحتاج إلى معرفة أنك تقف إلى جواره، وإذا ما حدثت أى مشكلة خطيرة فإنك ستكون البطل الذى يدافع عن حقوقه ـ وفى بعض الأحيان يكون ابنك بحاجة بالفعل إلى بطل؛ فإذا كانت المدرسة لا تستطيع التعامل مع مشكلات التنمر، أو غير قادرة على تمييز حالة بطء التعلم التى يعانى منها ابنك، أو إذا كان أحد المدرسين يجعل من حياة طفلك جحيمًا مطلقًا، فهنا عليك أن تتدخل وتقول شيئًا ما. وطفلك بحاجة لليقين من أنك موجود لمساندته إذا ما خرجت الأمور عن السيطرة؛ فهذا هو دور الآباء. والبديل الوحيد لذلك هو أن يراك ابنك وأنت تسمح لمعاناته بأن تستمر.

> إن طفلك يحتاج إلى معرفة أنك موجود لمساندته إذا ما خرجت الأمور عن السيطرة.

القاعدة ٦٣

قد يكون من العسير أحيانًا على الكبار أن يتذكروا إحساس العجز الذى قد يعانى منه الأطفال؛ فالمواقف التى نستطيع التوافق معها الآن كانت تبدو محبطة بصورة مستحيلة حينما كنا صغارًا. إن احتمال المواقف الصعبة والصبر عليها لشهور قد يعد شيئًا محتملاً الآن، أما حين كنا فى الخامسة، أو حتى فى الخامسة عشرة، فإن تلك المواقف كانت تبدو كأنها لا نهاية لها. إننى مازلت أشعر بذلك الشعور المقبض (المتكرر) الذى كنت أشعر به قبل أى حصة كان علىّ الاعتراف فيها بأننى لم أقم بتأدية واجبات المدرسة (مجددًا) إن حدث وأوقفتنى الآن فى وجه نفس ذلك المدرس وهو يوبخنى، فبكل تأكيد أستطيع الدفاع عن نفسى ومواجهة الأمر، لكنى لم أستطع ذلك حينها. إن الأطفال يتقبلون سلطة مدرسيهم بصورة مطلقة، كما أنهم لا يملكون المهارة أو الشجاعة لمواجهة النظام وحدهم ـ وهنا يأتى دورك.

إننى أتساءل عما إذا كان من المناسب استخدام كلمة "قاتل" فى تلك القاعدة؛ وذلك لأن الطرق الدبلوماسية دائمًا ما تجدى أكثر من المواجهات العنيفة، كما أننى لا أدعوك إلى أن تقتحم مكتب مدير المدرسة وتلقى بمطالبك عليه. من المجدى دومًا أن تدعهم يعرفون أنك ترى الأمور من وجهة نظرهم، ثم بعد ذلك تعرفهم بوجهة نظرك. وهذا هو التصرف السليم الذى يتبعه الأب الحصيف؛ حيث إنك تحتاج للتصرف حيال مثل تلك المواقف بكل حرص حتى تضمن أنه لا يتم رفض مطالبك قبل تلقيها.

من المهم أن نؤكد أن القاعدة ٦٣ تعمل بنجاح إذا ما كنت قد نفذت القاعدة ٦٢ بصورة جيدة. بمعنى آخر، إذا ما كان القائمون على المدرسة يعلمون أنك ولىّ أمر لا تشتكى دومًا، فسوف يستمعون إليك باهتمام أكبر حين تكون غير راضٍ عن شىء ما. أما إذا كنت دائم الشكوى والانتقاد طوال حياة ابنك الدراسية، فسوف يعلمون أنك واحد من هؤلاء الآباء دائمى الشكوى، ومن غير المحتمل أن يستمعوا إليك حين يطرأ شىء مهم يستحق ذلك.

القاعدة ٦٤

التنمر شىء خطير

إننى أعرف طفلاً اسمه "نيد" يكره اسمه لأنه يتماشى مع العديد من الأشياء السيئة والتى لم تَفُتْ بالطبع على رفاقه فى الفصل [١٩]. قد يظن البعض أن هذا شىء مضحك، لكن " نيد " ليس واحدًا من هؤلاء بالطبع.

من السهل على الآباء أن يتعاملوا مع مثل هذه المواقف؛ حيث يخبر أحدهم منهم ابنه قائلاً: "إن العصى والحجارة قد تكسر عظامك، أما الكلمات فلا يمكن أن تؤذيك". لكنَّ الآباء المتبعين لقواعد التربية السليمة يتصرفون بصورة أفضل من هذه. بالطبع، فإن التعرض لبعض كلمات السخرية أفضل بمراحل من أن يتعرض ابنك للضرب من أجل الاستيلاء على أموال الغداء الخاصة به (وهو مستوى العدوان الذى سنناقشه فى القاعدة التالية). لكن ليست كل الإساءات اللفظية هى مجرد كلمات سخرية بسيطة؛ فهى قد تؤلم وتؤذى الطفل بحق.

المهم فى الأمر هو شعور طفلك نحو المشكلة؛ فلا يهم إذا كان هناك طفل واحد فقط يسىء إلى طفلك بالكلمات أم أن الفصل كله يفعل هذا. لا يهم إذا ما كان طفل واحد هو الذى اعتدى بالضرب على طفلك بالأمس فقط أم أن مجموعة من الأطفال تضربه بصورة معتادة. لا يهم إذا ما قررت أن تطلق على الأمر اسم إغاظة أو سخرية أو تنمر. الشىء الوحيد المهم فى الأمر هو حكم طفلك على مدى حدة وخطورة المشكلة بمعرفة ما يشعر به حيال تلك المشكلة.

---

[١٩] بالطبع كان هؤلاء الأطفال سوف يتنمرون عليه لو كان اسمه " جو" أو " هارى " أو " توم " رغم أنه من العسير عليهم أن يفعلوا هذا لو كان اسمه " ارز موس " أو "كواوهتلى ".

القاعدة ٦٤

وإذا وجدت أن طفلك حزين لتعرضه للإيذاء، فلابد أن تفعل شيئًا، بل أنك سترغب وقتها فى فعل شىء بالطبع، لذا افعله. وحسب ظروف الموقف، قد يجدر بك التحدث مع طفلك بخصوص الكيفية التى يتعامل هو بها مع الموقف (انظر القاعدة ٦٥) أو ربما تتحدث مع المدرسة، أو ربما تتعامل مع الأمر بحيلة ذكية (تغيير اسم ابنك " نيد " قد يكون شيئًا متطرفًا بالطبع). يجب أن يرى طفلك أنه بما أن هذا الشىء مهم له؛ فهو بالتالى مهم لك.

يجب علىَّ تحذيرك هنا من الذهاب ومواجهة والد الطفل الآخر بصورة مباشرة. فإذا أخبرك أحد بأن طفلك هو الذى يتعدى ويتنمر على الأطفال الآخرين، فسوف تهب للدفاع عنه، على الأقل فى العلانية، حتى لو قلت العكس بينك وبينه. معظم المواجهات بين الآباء فى مثل تلك المواقف تنتهى بمشاعر متزايدة من الغضب وتمسك كل واحد برأيه. لذا، لا تحاول ذلك إلا إذا كنت واثقًا من أن هذا من شأنه تحسين الموقف.

يجب أن يرى طفلك أنه بما أن هذا الشىء مهم له؛ فهو بالتالى مهم لك.

علم أطفالك كيف يدافعون عن أنفسهم

كلا، أنا لا أدعوك هنا إلى أن تخبر طفلك بأن يلكم أى شخص يسىء إليه. إن العدوان والتنمر جزء من الطبيعة البشرية، وهو ما يحدث فى كل المدارس (رغم أن بعضها يتعامل مع ذلك بشكل أفضل من الآخر)، لذا عليك أن تكون مستعدًا لذلك. لقد اتفقنا على أنه إذا ما تعرض طفلك للعدوان فإن عليك أن تفعل شيئًا حياله. إننى هنا أتحدث عن القواعد الأساسية وليست لدىّ مساحة الكتاب بأكمله لأتحدث عن التعامل مع العدوان والتنمر، لكن ربما تكون تلك القواعد المختصرة هى كل ما تريد[٢٠].

عم تتحدث هذه القاعدة إذن؟ إذا ما كان طفلك يواجه ـ أو سيواجه العدوان فإن أهم شىء تعلمه إياه هو التعامل مع الموقف قبل أن يتفاقم. هل تعلم السبب وراء تعرض الأطفال للعدوان؟ هناك عدة أسباب. ولقد وجد الباحثون أن ٧٥٪ من الأطفال يتعرضون للمضايقة والسخرية منهم بسبب مظهرهم. بل إن واحدًا من كل خمسة أطفال يقوم بإصابة نفسه بجروح، أو التهرب من الدراسة أو ادعاء المرض لتجنب الذهاب للمدرسة والتعرض للهجوم والعدوان. إنها أرقام مخيفة، أليس كذلك؟

والأسلوبان الأساسيان للتعامل مع العدوان هما على طرفى النقيض؛ فأحد الأسلوبين يدعوك إلى أن تخبر طفلك بأن عليه رد العدوان بمثله. حسنًا، على الرغم من أن هذا الأسلوب قد ينجح أحيانًا، إلا أنه فى أغلب الأوقات لن يؤدى إلا لتفاقم المشكلة. أما النصيحة الأخرى التى توجه فى هذا

---

[٢٠] أرشح لك كتاب د. إميلى لو فجروف "*Help ; I'm Being Bullied*" الموجه إليك وإلى طفلك أيضًا.

القاعدة ٦٥

الصدد فهى تجاهل العدوان تمامًا وسوف يتوقف من تلقاء نفسه. ومثل هذه النصيحة قد يعطيها والد لولده لأنه يأمل أن تكون صحيحة، لكنها ليست كذلك. بل إن كل الدلائل تشير إلى العكس.

ما الحل إذن؟ إن أفضل شىء يمكن لطفلك سماعه هو أن يظهر بمظهر الواثق، ويتواصل بالأعين ويقوم بإلهاء المعتدى عن طريق تغيير الموضوع. بالطبع لن ينجح هذا الأسلوب فى كل المواقف، لكن إذا كان طفلك يتمتع بالثقة وقوة الشخصية ويهتم بمظهره، فهو بهذا قد قطع نصف الطريق نحو التخلص من مشكلة تعرضه للعدوان من الأساس؛ وبإمكانك أن تمده بهذه الخصال من قبل أن يواجه أول موقف عدوان عليه.

إننى لا أقول إن الخطأ خطؤك، أو خطأ أطفالك، إن تعرضوا للعدوان. وليس خطأ طفلك أنه يرتدى نظارة أو يعانى من إعاقة، لكنى أعرف أطفالاً يرتدون نظارات ويعانون من إعاقات أو تشوهات جسدية ومع ذلك لا يتعرضون للسخرية والعدوان؛ فالأمر يتعلق بعدم إعطاء الأطفال الآخرين الفرصة للاستمرار فى التنمر على طفلك. بالطبع، إن إعطاء طفلك قصة شعر غريبة من حين لآخر قد لا يلاحظ، لكن عمل قصات شعر غريبة غير مألوفة طوال الوقت ستجعل الآخرين يتندرون عليه. حين كنت فى المدرسة كان لى زميل يطلقون عليه " دنتون ذو الرائحة النتنة "، ولا أعلم حتى اسمه بالكامل، لكنى أتذكر رائحته، وهى السبب الذى جعل الجميع يطلقون عليه ذلك الاسم.

إنك تستطيع المساعدة فى منع طفلك من التعرض للتنمر والعدوان عن طريق تشجيعه على أن يكون:

- واثقًا بنفسه وذا شخصية متزنة.
- لا يعانى من زيادة فى الوزن.
- حسن الهيئة (نظيفًا، مهندمًا، ذا أظافر نظيفة وشعر مصفف جيدًا، وما إلى ذلك).

القاعدة ٦٥

وهذه بداية جيدة، وإذا استطعت، فضلاً عن ذلك، إقناع طفلك بأهمية التواصل الجيد بالأعين وعدم إظهاره للخوف، فستعرف عندها أنك فعلت شيئًا مهمًا بحق لتحمى طفلك قبل أن تواجهه أى مشكلات.

> ليس الخطأ خطأك، أو خطأ أطفالك إن تعرضوا للعدوان.

القاعدة ٦٦

تقبل أصدقاء أطفالك حتى لو لم يعجبوك

هل لدى أطفالك أصدقاء لا يعجبونك؟ مثل ذلك الطفل الشقى زميل ابنك فى الحضانة، والذى يجذب شعر زملائه حين لا تراه المدرسة. أو تلك الفتاة فى الصف الخامس التى تصاحب زميلاتها يومًا ثم تخاصمهم اليوم التالى؟ أم ذلك الفتى ذو الخمسة عشر عامًا الذى يتهرب من أداء واجباته المدرسية (والذى تشك أيضًا فى أنه يدخن السجائر)؟

أجل، عبر مسار أبنائك الدراسى سيكون لهم أصدقاء تتمنى ألا يصادقوهم مطلقًا. ربما تشعر بأنهم يضايقون أبناءك، أو أن لهم "تأثيرًا سيئًا" عليهم، أو يجعلونهم يحدثون المدرسين بوقاحة أو يتهربون من واجباتهم. كانت أمى تكره أى أصدقاء لى كانوا لا يتحدثون بصورة " لائقة " (وهو شىء صعب فى تلك المدرسة الواقعة جنوب لندن، التى كنت أذهب إليها). ومع هذا فهى لم تعرف مطلقًا هوية هؤلاء الأصدقاء الذين علمونى كيف أصنع تلك المتفجرات المنزلية فى كوخ الحديقة.

ما الذى يمكنك فعله حيال هذا الأمر إذن؟ حسنًا، بما أنك قرأت عنوان قاعدتنا هذه فسأفترض أنك تعلم ما سأقول. صحيح ـ فقط تقبلهم. إن طفلك بحاجة إلى تعلم كيفية اختيار أصدقائه بنفسه، حتى إذا لم تعجبك اختياراته تلك. لابد أن تقرر طفلتك بنفسها أنها ملت من صديقتها "كريستى" التى تصاحبها يومًا وتخاصمها آخر، وأن يقرر ابنك ما إذا كان التهرب من حصة اللغة الفرنسية بصحبة "جيك" فكرة طيبة أم لا.

القاعدة ٦٦

وفى النهاية سوف تنبع قراراتهم من القيم التى غرستها أنت فيهم؛ وهذا سيحتاج إلى بعض الوقت ـ حيث سيكون عليهم أن يجربوا بعض الأصدقاء السيئين أولاً حتى يتعرفوا على الأصدقاء الصالحين. لذا لا تتأزم بشدة حين ترى ابنك يخرج بصحبة أطفال أشقياء فى السادسة من العمر. وفى النهاية سوف تؤتى التربية السليمة أكلها.

أما فى الوقت الحالى فإن أطفالك يتعلمون الكثير من الأمور من أصدقائهم، سواء كانت جيدة أم سيئة؛ فالرسوب فى اختبار اللغة الفرنسية بسبب تهربه المتواصل من الحصص سيعلمه درسًا مؤثرًا، ربما أكثر من حضوره المنتظم واجتياز الاختبار[٢١]. إن الصحبة السيئة تعلم أطفالك الكثير، خاصة إذا كنت قد ربيتهم تربية صالحة.

وعمومًا، كيف لك أن تعرف أن أصدقاء أطفالك سيئون؟ ربما يكون لطفلك رغبة فى كسر بعض القواعد وتلك الصحبة تساعده على ذلك، حتى لو كنت لا يعجبك هذا. وربما يكون ذلك الطفل الذى يدخن هو أكثر الأصدقاء الذين سيجدهم ابنك إخلاصًا وربما تكون تلك الصديقة التى تتلاعب بمشاعر طفلتك هى الوحيدة التى تقف معها وتدافع عنها أمام من يتنمرون عليها بالفصل، أو حتى تستطيع إضحاكها حين تمر بيوم سيئ. بالطبع أنت غير مجبر على تقبل فكرة أن يدخن طفلك أو يخرب السيارات، لكن الصديق الذى يفعل مثل هذه الأمور قد يكون صديقًا جيدًا.

كيف لك أن تعرف أن أصدقاء أطفالك سيئون؟

بالنسبة لى، وبالرغم من تفضيلى لبعض أصدقاء أبنائى على غيرهم، إلا أننى أتقبلهم جميعًا، وحتى هؤلاء الذين أحبهم بدرجة أقل، إلا أنهم يمنحون أطفالى شيئًا قيمًا. إن كل مشكلاتى فى الواقع هى مع بعض آباء هؤلاء الأطفال.

---

[٢١] رغم أنه لن يتعلم القدر الكبير من الفرنسية حينذاك بالطبع.

تذكر أنك والدهم، ولست معلمهم

من الواضح أنك تريد لأبنائك أن يبلوا بلاءً حسنًا فى المدرسة، وأن ينجحوا فى اختباراتهم بدرجات جيدة، وربما تفكر مقدمًا فى توفير أماكن لهم فى جامعات أفضل. لذا، فقد تنجرف للتدخل بشدة فى حياتهم الدراسية ـ سواء عن طريق التحقق من أدائهم للفروض التى أعطيت لهم أم حتى من رغبتك فى أن تمدهم بمعرفتك.

إن أحد الآباء الذين أعرفهم يسأل أطفاله عن المواد التى درسوها فى هذا الأسبوع، ثم قضى بعدها نصف العطلة الأسبوعية وهو يخبرهم بكل شىء يعلمه عن تلك الموضوعات (وهو واثق بالطبع أنه يعلم أكثر مما يعلمه المعلمون عنها) ويا لها من طريقة عبقرية لتنفير أطفالك من التعليم وتحميلهم ما لا يطيقون.

فلنوضح بعض النقاط: إن مهمة المعلمين هى نقل المعلومات لأبنائك وإرشادهم للتفوق فى الاختبارات، وهى الوسيلة المعتمدة لقياس أداء كل من الطلبة والمدرسين. من ناحية أخرى، أنت لست معلم أولادك، فيمكنك أن تترك لهم الفرصة ليخطئوا ويتعلموا من أخطائهم دون أن تتدخل لتصحيحهم. يمكنك أن تركز على إمدادهم بكل تلك المهارات الحياتية المهمة التى تحدثنا عنها من قبل (جرب القاعدة ١١) والتى لا تعلمها لهم المدرسة (والتى لا يمكنك قياسها)، والتى هى، فى الحقيقة، أكثر أهمية من التحصيل الدراسى النظرى. يمكنك تشجيعهم على تجربة أشياء جديدة (إجازات بالخارج، دروس كاراتيه، الإبحار، زراعة الزيتون)، واكتشاف مواطن اهتمام جديدة، ومقابلة أشخاص جدد. يمكنك تشجيعهم على التوسع فى القراءة والاهتمام بالعالم من حولهم وأن يطرحوا الأسئلة ويشكلوا وجهات نظرهم.

القاعدة ٦٧

يمكن للمدرسة أن تهيمن على حياة طفلك فى أوقات معينة، وينبغى عليك أن تدرك هذا؛ فإذا قضيت وقتك معهم فى المنزل تلح عليهم بشأن واجباتهم المنزلية وتسألهم عن أدائهم فى اختبارات هذا الأسبوع أو تصر على أن تخبرهم بكل شىء تعرفه عن هنرى الثامن، فسوف تسيطر المدرسة هكذا على كل جوانب حياتهم. وإذا ما وبخهم مدرسوهم بشأن خطأ فعلوه، فهم ليسوا بحاجة إلى أن تعيد أنت الآخر الكرة. فمرة واحدة تكفى. لا تقلل من شأن المدرسة (القاعدة ٦٢) عن طريق الإشارة مثلاً إلى أن أحد المدرسين مثلاً ضيق الأفق، لكن يمكن أن تقول لطفلك: "لابد أن تنفذ ما تأمرك به المدرسة حتى لو كنت لا تتفق معها، وبما أنك تلقيت توبيخًا على سلوكك مرة، فلن أفعل ذلك أنا الآخر"، ثم تقوم بتغيير الموضوع بعد ذلك.

أجل، إننى أعرف أن الأطفال يجب عليهم أداء واجباتهم المنزلية، وإذا لم تسألهم أين ملابسهم الرياضية المتسخة فلن تستطيع غسلها (وبالطبع ليس مطلوبًا منك أن تتوقع أن الجوارب القذرة موضوعة فى علب الأقلام)، لكن دعهم يخرجوا من جو المدرسة بأسرع ما يمكن. وكلما كبر طفلك فى السن، ازدادت سيطرة المدرسة على حياته، مهيمنة على ساعات إضافية من يومه واجبات إضافية ومزيد من ضغوط الامتحانات، لذا من المهم أن تسمح لهم بالخروج من جو المدرسة بأسرع ما يمكن - وبمجرد خروجهم منها.

هذا لا يعنى أن تظهر اهتمامًا صادقًا بأدائهم الدراسى، أو تناقش معهم بعض الموضوعات إذا أظهروا اهتمامًا بهذا. كلا، بل إن ما أعنيه هو أن تعطيهم قدرًا من الهدوء والمساحة حتى يتمكنوا من توسيع آفاقهم بالتفكير فيما يفعلون.

> يمكن للمدرسة أن تهيمن على حياة أطفالك فى أوقات معينة، وينبغى عليك أن تدرك هذا.

القاعدة ٦٨

لا تدللهم

إننى أراهنك على أن هناك العديد من زملاء طفلك بالفعل الذين نادرًا ما يذهبون إلى المدرسة، خاصة فى فصل الشتاء؛ فتجدهم دومًا متغيبين عن الدراسة بفعل البرد أو السعال أو أى حساسية مزعومة [٢٢]، وتجد آباءهم يدثرونهم فى أردية صوفية ثقيلة على الدوام. وحين يأتون للمدرسة يسمح للواحد منهم بعدم ممارسة السباحة أو الاشتراك فى الألعاب بسبب إصابته فى إصبعه أو لأنه شعر بالإعياء صباح الأمس. كان لى زميل بالمدرسة يتغيب عنها كلما اشتدت عليه حمى القش. وبالتالى فوّت العديد من الدروس المهمة، كما اعتاد أصدقاؤه على الخروج بدونه فى الصيف، لذا لم يكن له مكان بينهم عند بدء الدراسة فى الخريف. ما المغزى هنا؟ كانت توجد حديقة كبيرة بمنزله ـ ولابد أنها أسهمت فى ازدياد حدة حالة حمى القش التى لديه عما لو كان قد جاء للمدرسة بمدرجاتها وأرضياتها الممهدة.

وهناك شيء آخر لاحظته على مر السنين. إن الآباء الذين يسمحون لأبنائهم بتفويت الدراسة لأتفه الأسباب هم نفس الأشخاص الذين تجدهم يتغيبون عن أعمالهم عند إصابتهم بأبسط صداع أو نزلة برد. ويكبر أطفالهم ليكونوا من نوعية الأشخاص الذين يكثرون النحيب ويتوقعون من كل من حولهم الاعتناء بهم كلما حلت بهم أبسط الأمراض، ثم يكبرون ليصيروا بالغين يؤمنون بأنك لا يجب أن تذهب إلى العمل إذا شعرت بأقل وعكة.

---

[٢٢] إننى أعلم أن بعض أنواع الحساسية حقيقية وخطيرة، ولهذا السبب أشعر بالحنق من كل حالات الادعاء بالمرض، تلك التى تفقد من يعانون حقًا من المرض المصداقية التى يجب أن يتمتعوا بها.

القاعدة ٦٨

إننى لدى أخبار لهؤلاء الآباء (ليس لك بالطبع، فأنت لا تفعل هذا): إذا كنت مصابًا بالبرد، فستظل مصابًا به سواء كنت فى المنزل أم فى العمل. لذا ربما يجدر بك العمل، ونفس الشىء ينطبق على أطفالك. إنك لا تسدى إليهم أى صنيع حين تعوّدهم على أن العالم أجمع سيتوقف من أجلهم كلما أصيبوا بأبسط الأشياء، كما أن أرباب عملهم فى المستقبل لن يشكروك على هذا أيضًا حين يتجاوزونهم فى الترقيات لأنهم لا يواظبون على الحضور، حتى لو كانوا يحسنون أداء أعمالهم.

ماذا حدث لتلك القيم والمثل القديمة التى تربينا عليها جميعًا؟ إننا، كآباء عاقلين، نريد أن يكون أبناؤنا أقوياء أشداء وليس فراشات ضعيفة خائفة؛ ومما يثير الدهشة أننى عملت لعدد من السنوات مع مجموعة من الأشخاص الذين يحضرون للعمل حتى لو كانوا مرضى، وآخرين ممن يأخذون الإجازات لأتفه الأسباب. أتعلم ماذا لاحظت؟ إن من يتحملون المرض يمرضون بصورة أقل من هؤلاء الذين يَرْثُون لحالهم ويستسلمون للمرض على الدوام.

> ماذا حدث لتلك القيم والمثل القديمة التى تربينا عليها جميعًا؟

عليك بالطبع أن تبقى طفلك بالمنزل إذا كان مريضًا بحق، لكن لا تفعل إذا لم يكن كذلك. إذا كان يستطيع النهوض والحركة، فهو يستطيع الذهاب إلى المدرسة؛ يجب ألا يبقى بالمنزل إلا إذا كان ملازمًا الفراش أو مستلقيًا على الأريكة تحت غطاء ثقيل. إنه هكذا سيفتقد وجوده مع أصدقائه ودروسه، وهذا لن يجديه نفعًا مطلقًا. ولا تدعنا ندخل فى جدال حول نشر العدوى بالمدرسة؛ فمن أين تظن أن ابنك أصيب بالمرض من الأساس؟ لا يضر ذهابه إلى المدرسة، فلن يؤذى بقية زملائه فى الفصل على أى حال.

لا تدلل طفلك إذن. تعاطف معه، لا خلاف فى هذا ـ فالإصابة بالبرد ليست ممتعة ـ لكن لا تدعه يكبر وهو يؤمن بأن هذا وحده يكفى للتغيب والبقاء بالمنزل.

القاعدة ٦٩

خفف عنهم الضغوط

من الطبيعى أن يرغب ابنك فى الحصول على درجات مرتفعة فى المدرسة. سواء فى الاختبارات النهائية أو الشهرية، وسواء كان ذلك رغبة منه فى الظهور بمظهر حسن أم لأنه يحتاج للدرجات المرتفعة ليواصل دراسة تلك المادة ويتخصص فيها ـ فربما يستدعى ذلك منه النجاح والتفوق أحيانًا.

أبناؤك يعلمون ذلك، ومدرسوهم يخبرونهم بذلك على الدوام، وكذلك أصدقاؤهم. كما يقولون هم ذلك لأنفسهم. وهم فى غنى عن أن تخبرهم أنت أيضًا بهذا. إن الضغط المبالغ فيه يمكن أن يؤدى إلى نتائج عكسية، بل ويمكن أن يؤدى إلى ظهور مشكلات نفسية حقيقية، وأحيانًا خطيرة، لأطفالك.

ما هى وظيفتك إذن؟ إنك بحاجة إلى توضيح الأمور لهم ـ فعندما تكون فى السادسة عشرة من العمر، فغالبًا ما تعطيك المدرسة انطباعًا بأن حياتك كلها ستتمركز حول نتائج الاختبارات. حسنًا، من الأغلب ألا يحدث هذا الأمر[٢٣] لقد فشلت مثلاً فى جميع المواد الدراسية التقليدية (أنا كبير فى السن لدرجة أننى عايشت تطبيق اختبارات المواد التقليدية)، ولم يؤذنى هذا. كما أن أينشتاين فشل فى اختباراته النهائية (لاحظ كيف جمعت فى هذا المثال بينى وبين أينشتاين، هذا من شأنه أن يرفع حالتى المعنوية).

أنت بحاجة للتفكير فى مقدار التوتر الذى يشعر به طفلك حيال مسألة الاختبارات بأكملها؛ فعلى الأغلب يشعر ابنك بالقدر الكبير من الضغوط، حتى

---

[٢٣] إلا إذا كنت تهدف إلى أن تصبح طبيبًا بشريًا أو بيطريًا؛ ففى هذه الحالة ستكون تلك النصيحة مفيدة لك.

القاعدة ٦٩

دون تدخل منك، لذا بدلاً من إضافة كم أكبر من الضغوط، عليك بتوضيح الأمور له. اسمع، من الصعب عليك وأنت لا تزال فى المدرسة أن تتجاوز بتفكيرك حدود المدرسة، ومهمتك هى أن تؤكد لطفلك أن هناك أشياء أكثر أهمية فى الحياة من الإنجازات الأكاديمية وحدها، وأن من يفشلون فى الاختبارات سوف يكبرون ويصيرون أشخاصًا بالغين سعداء ذوى مكانة مرضية. نعم، إذا حققوا نتائج عالية فى اختباراتهم فسيكون هذا شيئًا رائعًا، لكن إذا لم يفعلوا ذلك، فلن تكون تلك نهاية العالم. إذا كان ذلك الطفل المسكين تحت قدر كبير من الضغط، فإنت بحاجة لقول شىء لكى تخفف الضغط عنه مما يوفر له فرصة أفضل للنجاح، أفضل من الإصابة بانهيار عصبى، وهذا يتضمن طمأنة طفلك إلى أنه لا ضير مما سيحدث أيا كان هذا هو ما عليك فعله.

لكن لنفترض أنك شعرت بأن طفلك لا يشعر بالقدر المناسب من التوتر، وأنه لا يأخذ الأمر بجدية أو لا يدرك عاقبة أفعاله؟ فى تلك الحالة عليك توضيح العواقب له دون أن تأمره بأن يجتهد أكثر فى العمل أو تسأله ما إذا كان الوقت مناسبًا لمشاهدة التلفاز أو الخروج مع أصدقائه. الوسيلة التى تفعل بها ذلك هى أن تسأله: "ما هو تقييمك لفرص نجاحك؟ هل فكرت فيما سيحدث إذا لم تنجح فى اختباراتك؟".

وفى النهاية، فإن مسألة تحديد مقدار اجتهادهم هو أمر متروك لهم تمامًا. إنك لا تستطيع إجبارهم على ذلك؛ فحتى لو حبست أولادك فى حجرة، فهذا لن يضمن لك أنهم سيذاكرون. لذا بدلاً من زيادة حدة الضغوط الملقاة على عاتقهم، لمَ لا تريحهم منها؟ وتكون أنت ملاذهم، وبمجرد أن يدرك أبناؤك أنك لن تجبرهم على العمل، فالاحتمال الأغلب هو أنهم سيقبلون على العمل من تلقاء أنفسهم.

> فى النهاية فإن مسألة تحديد مقدار اجتهادهم هو أمر متروك لهم تمامًا.

القاعدة ٧٠

لابد أن يتحملوا عواقب خياراتهم (وهذا شىء مقبول)

حين كنت فى السادسة عشرة قررت أن ألتحق بمدرسة لتعليم الغناية بالغابات، وبالفعل تم قبولى بها، وحين كنت على وشك بدء الدراسة بها أعلنت فجأة أننى أريد دراسة الفن بدلاً من ذلك، وياله من تغيير! لابد أن والدتى كان لها رأى مخالف بشأن هذا الأمر، إلا أنها احتفظت به لنفسها وساندتنى فى قرارى، وما زلت لا أدرى أى الخيارين كانت تفضل لى (إن كانت تفضل أحدهما من الأساس).

بالطبع، سيكون لك رأى فيما يتخذه طفلك من خيارات مادمت تهتم بمصلحته؛ فأنت تقلق بشأن ما إذا كانت المادة التى اختارها للدراسة ستكون شاقة عليه، أو إذا كان سيندم على تفويته لدراسة اللغة الإسبانية، أو بسبب اختياره لمادة الفيزياء فقط لأنه معجب بمدرسها. لكن لا يمكنك فعل شىء حيال هذا الأمر. يمكنك مساعدة طفلك (بهدوء ودون فرض أى ضغوط أو توضيح لما تفضله أنت) على اختيار الشىء الأمثل له، وبعدها عليك أن تسانده فى قراره، حتى إن كنت تشك فى أنه الخيار السليم.

اسأل نفسك بعض الأسئلة. ماذا سيحدث إذا لم يتبن ابنك الخيار الذى تراه أنت سليمًا؟ هل أريد منه أن يتخذ هذا الخيار من أجل مصلحته هو أم لسبب راجع لى أنا؟ أنت والد متعقل، أعلم هذا، وأعلم أنك لا تريد أن توجه مسار حياة طفلك إلى مهنة أو حياة لم يخترها بنفسه، إلا أنه من السهل أن تنخدع وتظن أنك تعلم أفضل منه وربما تظن أنك تبنى خيارك على ما فيه مصلحته، لكن حتى فى هذه الحالة قد لا تكون محقًا.

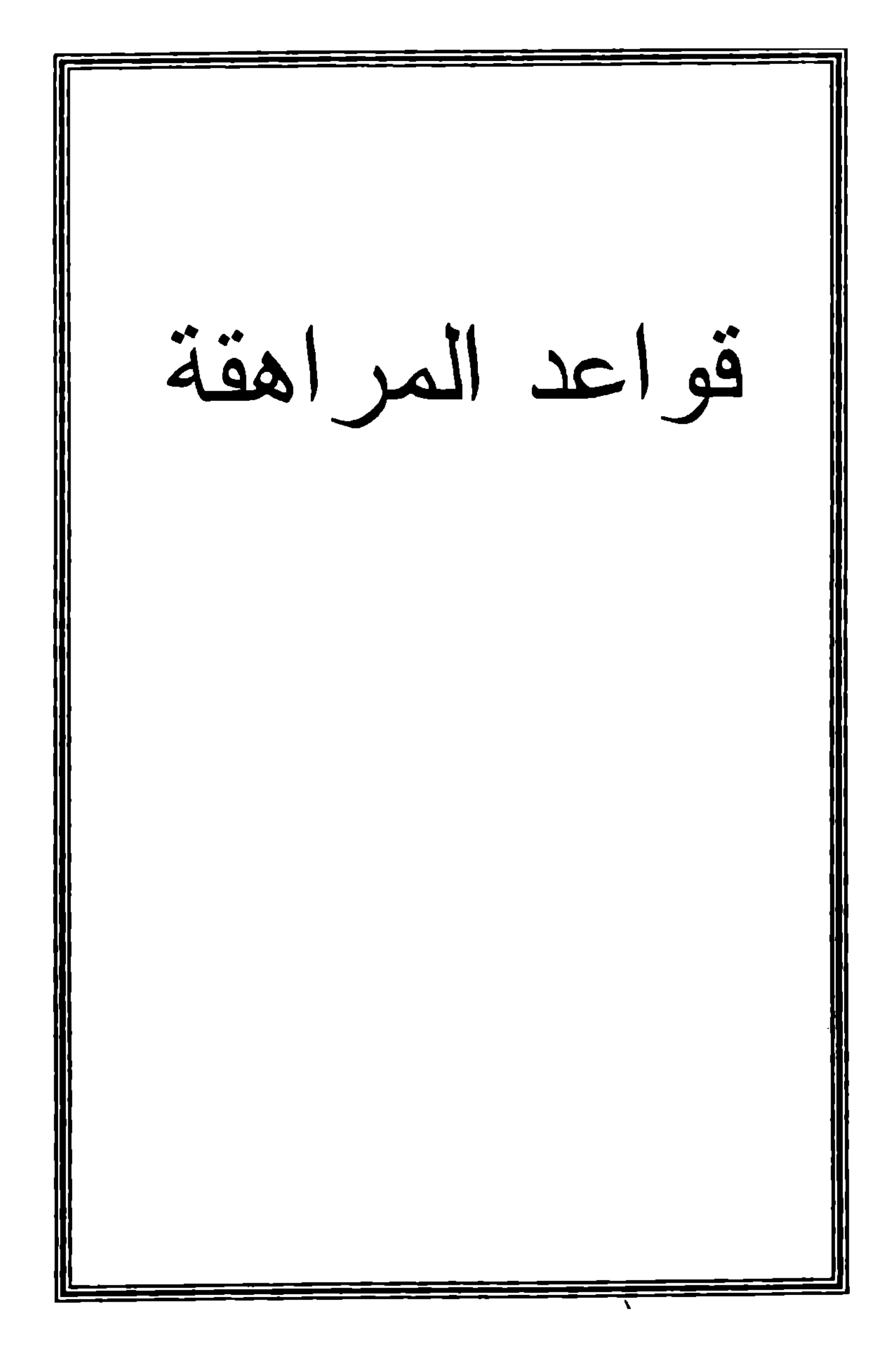
القاعدة ٧٠

إن وظيفتك كأب - كما أقول دومًا - هى أوسع مجالاً من دور المدرسة؛ فأنت لا تعلم طفلك الكيمياء أو الموسيقى أو اللغة الإنجليزية، بل تعلمه مهارات الحياة، وهذا يتضمن عملية اتخاذ القرار، وإذا لم تدعه يقوم بهذا بنفسه فأنت هكذا لا تساعده.

المدهش فى الأمر هو أننى لم أصبح متخصصًا فى الغابات أو فنانًا، بل عملت فى مجالات عديدة إلى أن استقر بى المقام وأصبحت كاتبًا. إن لدى صديقًا كان يعانى من مشكلة الاختيار بين دراسة اللغة الروسية أو اللاتينية، وهو الآن يدير وكالة توظيف، وصديقة أخرى لم تستطع أن تقرر ما إذا كانت ستدرس الفلسفة أم علم الاجتماع بالجامعة، وهى الآن تعمل فى جمعية لحماية البيئة، كما أعرف شخصين يحملان درجة علمية فى الكيمياء: أحدهما مستثمر مصرفى ناجح، والآخر صار مهرجًا ناجحًا (أجل، بكل أمانة) بل إننى أعرف شخصًا عمره الآن اثنان وسبعون عامًا، كان قد ترك المدرسة وهو فى سن الخامسة عشرة ليصبح ضابط جمارك، ثم استكمل دراسته وهو فى سن الستين ليحصل على درجة فى القانون ويصير محاميًا.

كما ترى، يمكن لخياراتنا أن تؤثر على المسار الذى تتخذه حياتنا، لكن ليس بالضرورة أن يكون هذا هو التأثير الذى نتوقعه. لذا ربما يجب عليك إعطاء الفرصة لطفلك ليدرس المادة التى يريدها. وإذا ما منحته الثقة والمهارات التى يحتاج إليها أثناء مرحلة النمو، سيكون قادرًا على تحويل أى خيارات دراسية أو نتائج اختيارات إلى مسار مهنى يحبه، وسيكون سعيدًا بذلك.

> عليك أن تسانده فى قراراته، حتى إن كنت تشك أنها الاختيار السليم.



قواعد المراهقة

إلى هنا ستكون قد صرت عالمًا بالقواعد الأساسية لعملية تربية الأبناء، وستعرف ما عليك فعله فى معظم الأحوال، إلا أن التعامل مع المراهقين دائمًا ما يفرض عليك تحديات جديدة و يتركك فى حيرة بشأن اتخاذ القرار السليم.

فبمجرد دخول طفلك مرحلة المراهقة، ستكون قد استكملت أكثر من نصف الرحلة على طريق تربيتهم، ولا يتبقى لك إلا سنرات قليلة لكى تمدهم بكافة المبادئ والقيم التى تريد لهم أن يحوزوها حين يكبرون، وفجأة يبدو الأمر كأنهم تخلصوا من كافة ما علمتهم إياه حتى الآن.

لكن إذا ما احتفظت بهدوئك واتبعت المجموعة التالية من قواعد التعامل مع المراهقين، ستجد أنك ستخرج بجائزة رائعة ـ هى ولد بالغ راشد تفتخر به بحق.

القاعدة ٧١

لا تفزع

المراهقون. لقد تعاملت معهم. ويا لها من مرحلة مفزعة! فعلى حين غرة يتحول ذلك الطفل الصغير اللطيف إلى شخص لا تكاد تعرفه، متجهم، صعب المراس فى أفضل الأحوال، أو وحش قادم من الجحيم على أسوأ حال.

لذا، فالقاعدة الأولى هى: لا تفزع! فهذا هو الحال الطبيعى. وأنت لست الوالد الوحيد الذى يمر بهذا الأمر - فأغلبنا يمر به. فى القليل من الحالات تمر تلك المرحلة دون متاعب، لكن إذا كان لديك أكثر من طفل، فمن العسير أن تتمكن من اجتياز تلك المرحلة معهم جميعًا بدون متاعب، وربما يكون هذا أمرًا غير صحي كذلك.

هل تذكر المراحل العسيرة الأولى فى تنشئة الطفل؟ حسنًا لقد عادت - وهذه المرة بصورة أكبر وأكثر إثارة للذعر. لقد كانت المشكلة مع طفلك وهو صغير هى أنه بدأ يدرك أنه ليس جزءًا منك، وأنه صار يختبر ما حوله من قيود وحدود، محاولاً التعرف على ما يمكنه وما لا يمكنه فعله؛ حيث إنه صار ذا عقل مستقل الآن. المراهقون ما هم إلا صورة مكبرة من هذا. فطفلك مقدم

> لقد عادت المراحل العسيرة الأولى- وهذه المرة بصورة أكبر وأكثر إثارة للذعر.

القاعدة ٧١

على مرحلة سيكون له فيها أسلوب حياة مميز خاص به، ولابد أن يشكله بنفسه، وهذه هى المرحلة التى يتحرر فيها طفلك، وعادة ما يختلف طفلك المراهق معك بشأن القدر الذى يبتعد به عنك.

أضف إلى هذا تدفق الهرمونات والتقلبات والاضطرابات التى يؤثر بعضها على الوظائف العقلية ومهارات التواصل لديهم (تفقد الأبحاث المنشورة على الإنترنت إذا لم تكن تصدقنى)، لا عجب إذن من أن هذا سيسبب لك بعض الضيق.

إننى أعرف أطفالاً تمكنوا من اجتياز مرحلة المراهقة بكل متاعبها وهم فى سن السادسة عشرة أو السابعة عشرة، وآخرين لم يجتازوها إلا وهم فى أوائل العشرينات من عمرهم، إلا أن جميعهم يجتاز تلك المرحلة بصورة أو بأخرى. وبصفة عامة، ستجد أن الأطفال الذين كانوا يستمتعون بطفولتهم وهم صغار، ربما لكونهم أطفال العائلة المدللين أو لأنهم أصغر إخوتهم ستجدهم يتأخرون فى اجتياز تلك المرحلة عن أقرانهم الذين كانوا يتوقون لأن يكبروا منذ كانوا فى الثانية من عمرهم. إلا أنه فى النهاية سيجتاز الجميع تلك المرحلة وتكون لهم شخصياتهم المستقلة عنك.

إن لى صديقة ظنت أنها انتهت من هذه المرحلة مع ابنتها حين بلغت الثامنة عشرة، وكانت المرحلة هادئة دون أى مقلقات حتى الآن. ثم حدثت المفاجأة، وبعد ستة أشهر صارت مكتئبة صعبة المراس ومرت بكافة أعراض مرحلة المراهقة. ليس من الأمان أن توليهم ظهرك ولو للحظة.

الطيب فى الأمر هو أنه بمجرد اجتياز الأطفال لهذه المرحلة، سيعودون إلى شخصياتهم الطيبة التى تعرفها عنهم. سيتغيرون بالطبع ــ فسيصيرون أكبر سنًا وأكثر حكمة ــ إلا أنهم سيملكون نفس القيم والمُثل التى عملت لفترة طويلة على غرسها فيهم ــ أنت فقط بحاجة إلى أن تبقى على إيمانك بهم وتتحمل الأمر لسنواتٍ قليلة ــ وسيكون كل شىء على ما يرام.

القاعدة ٧٢

تذكر القانون الثالث من قوانين "نيوتن"

المشكلة هنا هى أنك تحب أولادك بصورة كبيرة، وبالتالى فأنت لا تتحمل أن تراهم وهم يرتكبون أى أخطاء تعتقد أنها سوف تؤثر عليهم بالسلب لاحقًا. وعبر السنين، اعتدت أن تتركهم يرتكبون العديد من الأخطاء البسيطة ـ مثل تناول الكثير من حلوى البودنج، أو قيادة دراجاتهم بسرعة عالية أسفل التل، لكن مع مرور الوقت تصير أخطاؤهم أكبر حجمًا وأعظم تأثيرًا.

والآن، عليك أن تتحمل مشاهدة طفلك وهو يسهر بإفراط فى منزل صديقه، أو مشاهدة ابنتك وهى ترتدى ملابس مكشوفة. ربما تجد نفسك مرغمًا على الاستجابة لرغبة طفلك فى ترك الدراسة فى سن السادسة عشرة وأنت الذى طالما كنت تأمل أن يذهب إلى الجامعة، أو يترك وظيفة رائعة يؤديها يوم السبت فقط لأنها تتطلب منه الاستيقاظ مبكرًا. كل تلك الأمور أعقد بكثير من مجرد ترك ابنك ذى العامين يفرط فى تناول حلوى البودنج؛ فالمخاطر هنا أعلى بكثير.

وأسوأ ما فى الأمر هو أن تشاهد طفلك وهو يكرر نفس الأخطاء التى وقعت أنت فيها، مثل عدم الاهتمام بمادة العلوم لأنه يكره المدرس الخاص بها فى الوقت الذى كان يمكن أن يتمتع بمستقبل مبهر فيها، أو ادخار كل أمواله لمدة عام كامل ثم إنفاقها فى لحظة جنون على شراء سيارة لا تعمل حتى بصورة سليمة. كان يمكن أن تحذره. وعلى الأرجح أنك فعلت ذلك، بصوت عالٍ وبحدة... لكن، هل استمعت أنت نفسك إلى والديك وهما يحذرانك من الشىء نفسه منذ سنوات؟

القاعدة ٧٢

ما لم يكن طفلك على وشك الوقوع فى خطر عظيم، فعليك أن تتقبل خياراته أيًا كانت. بل، أحيانًا، عليك تقبلها حتى ولو كانت تنطوى على بعض الخطورة. فكلما حاولت أن تنصحه أكثر، أدت نصيحتك هذه إلى نتيجة عكسية. إن أولادك بحاجة للتحدى، والثورة، لأن هذا هو طبعهم فى هذه المرحلة. وكلما استخدمت المزيد من القوة، ازداد تحديهم وعنادهم. أتذكر القانون الثالث من قوانين نيوتن للحركة؟ كل فعل له رد فعل مساو له فى القوة ومضاد له فى الاتجاه. ربما كان يمكنه أن يطلق على ذلك القانون اسم "القانون الأول للمراهقين".

ما الذى بمقدورك فعله إذن عندما تراهم يخطئون؟ يمكنك إخبارهم برأيك، لكن لا تملى عليهم فعل ما تراه صوابًا، وعندما تخبر ابنك المراهق برأيك فتحدث معه كما لو كنت تخاطب شخصاً بالغًا، راشدًا، مساويًا لك فى المكانة. ولا تقل له مثلاً: " سأخبرك برأى ! أرى أنك أحمق ! " بل استخدم عبارات على غرار: "القرار راجع إليك بالطبع، لكن هل فكرت فى الكيفية التى ستقضى بها السنة السابقة على الجامعة بعد أن تنفق كل أموالك على هذا الشىء؟". تحدث معه كشخص بالغ، وربما عندئذ سيستجيب لك كشخص بالغ، وإذا لم يفعل ذلك هذه المرة، ربما يفعل المرة القادمة، كما أن طفلك سوف يسعى لطلب النصح منك إن لمس منك أنك سوف تعامله كشخص بالغ.

> هل استمعت أنت إلى والديك طوال تلك السنوات؟

امنحهم الحق فى المشاركة

على طفلك أن يتعلم كيفية اتخاذ القرارات بنفسه، والوصول إلى التسويات، والعمل كفرد ضمن فريق، وكيفية التفاوض، ولا توجد وسيلة تعليمية بها كل ذلك إلا المشاركة فى اتخاذ القرارات السرية؛ فلابد أن تستشير أطفالك فى كافة القرارات التى سوف تؤثر عليهم، تمامًا كما ترغب أنت فى أن يتم استشارتك فى الأمور التى تؤثر عليك.

بالطبع، لن يتم استبعاد رأيك أنت، فهم بحاجة إلى معرفة أن هذا هو منزلك فى الأساس، وهذه هى أموالك، وأن لديك حق الاعتراض على ما لا يروق لك، لكن هذا لن يحدث كثيرًا؛ فلا يمكنك أن تترك العنان لأطفالك وتنساق لرغباتهم فى بناء ملحق لمنزلك ذى ثلاث غرف نوم لهم فقط لأن كلاً منهم يرغب فى حجرة خاصة للنوم والمذاكرة. لكنك تستطيع مع هذا استشارتهم فى الكيفية التى ينبغى أن تكون عليها المساحة المتاحة لتحقيق أقصى استفادة منها.

كلما كبر أطفالك احتاجوا للتدرب على عملية اتخاذ القرار، وأن تتم استشارتهم ومعاملتهم كأشخاص بالغين راشدين. لم لا يختارون بأنفسهم اللون الذى ستطلى به غرفة نومهم، خاصة إذا كانوا سيقومون بالدهان بأنفسهم؟ أذكر أن أحد أطفالى المراهقين كان يقوم بملء فراغ شق فى جدار حجرة نومه ـ وعند انتهائه كان قد ترك وراءه مساحة تمتد لست بوصات كانت منبعجة ناتئة. إننى لم أقم بتسويتها من أجله، بل تركتها كذكرى له على أول محاولة له لتزيين حجرته، ولقد ترك ولدى هذا المنزل منذ فترة لكن الشق لا يزال موجودًا. ولقد صار الآن متمكنًا فى الدهان، وعمل الديكورات

القاعدة ٧٣

بنفسه، لكن هذا الشق يذكرنى دومًا بأنك يجب أن تمطى الفرصة لطفلك لكى يبدأ من مكان ما "[٢٤].

خذ الإجازات العائلية على سبيل المثال، سيكون عليك إعداد الميزانية، لكن إذا كان أطفالك مراهقين، فيمكنهم الاتفاق على مكان للذهاب إليه، ويمكن أن يكون لك حق الاعتراض إذا أصررت على هذا، إلا أن هذا الحق سيكون متاحًا لهم كذلك.

والأمر لا يتعلق فقط بعملية اتخاذ القرار ذاتها، رغم أهميتها البالغة، فما يهم أيضًا هو أن يشعر أطفالك بأنهم مشتركون فى شئون العائلة كلها، بما فيها الخيارات التى تؤثر على الجميع؛ لذا يمكن تطبيق نفس القاعدة عند إرساء القواعد كذلك. لقد اشترك كافة أعضاء الفريق القومى الإنجليزى للعبة الرجبى فى عملية وضع القواعد التى من شأنها إنجاح مهمتهم، وبالفعل التزم الجميع بها لأنهم اشتركوا جميعاً فى صياغاتها (أى صاروا جميعًا " يملكونها "، حسب مصطلح عالم الأعمال الشهير).

من المهم أن يشعر أطفالك أنهم مشتركون فى شئون العائلة كلها.

وبالطبع كلما تحينت الفرص لمعاملة أطفالك المراهقين كأنهم راشدون بالغون، صارت العلاقة بينكم أفضل، وزادت جرأتهم على التصرف كراشدين مسئولين ــ وهذا سوف يريح الجميع.

---

[٢٤] لم يكن القصد من إبقائى على هذا الشق كله عاطفيًا، بل أبقيته على هذه الصورة حتى أغيظه به من حين لآخر.

القاعدة ٧٤

لا تحاول كشف أسرارهم

للمراهقين أسرار خاصة لا ينبغى عليك معرفتها. بالطبع أنت تعرفها كلها، وربما كان هذا هو ما يقلقك، إلا أنك لو بقيت جاهلاً بها فلربما صرت أسعد حالاً.

خذها كلمة ثقة منى: إن ابنتك معها زملاء من الفتيان فى المدرسة دون شك، كما أن ابنك المراهق قد يشاهد المجلات الإباحية، ولقد جرب التدخين ولو مرة واحدة، كما أن أصدقاءهما عرضوا عليهما المخدرات بكل تأكيد، لكنك لن تجد أى أدلة على ذلك إذا بحثت أو فتشت فى غرفهم. هل ارتحت الآن؟ ممتاز. الآن ليس هناك حاجة لتفتيش غرفتهما وقراءة يومياتهما السرية.

إنك لن تجدُ شيئًا مريبًا لم يجده الآلاف من الآباء من قبلك. بل إنك لن تجد شيئًا لم يجده والداك أنت فى حجرتك. ما الذى ستفعله إذا وجدت شيئًا إذن؟ هل ستواجه أطفالك؟ لا أظن هذا، فهكذا سوف تفسد العلاقة بينكما بشكل شديد وبدلاً من ترك أشيائهم الخاصة تحت الفراش سيبقونها تحت ألواح الأرضية بعد ذلك.

ربما يجدر بك التفكير فى الأشياء التى كنت تخفيها وأنت مراهق ولم تكن تريد أن يعلم والداك عنها شيئًا. بل ربما لا تزال، إلى اليوم، تحتفظ بأشياء لا تجد فى نفسك القدرة على إخبار والديك بها. أترى ما أعنى؟ إن أطفالك مراهقون طبيعيون، وإذا تعاملت بهدوء مع كل هذه الأشياء التى يعتاد المراهقون أن يفعلوها أو يملكوها، فسوف تزيد من احتمال لجوئهم إليك إذا ما خرجت الأمور عن السيطرة أو وقعوا فى مشكلة حقيقية بسببها. وهذه

القاعدة ٧٤

هى النقطة المهمة بحق؛ فإذا ما تقبلت ما يخفونه عنك على أنه أمر طبيعى، فسوف يتحدثون معك دون أن يخافوا من أن يكون رد فعلك غير عقلانى.

لا جدوى من الإفراط فى القلق؛ ففى هذه المرحلة لابد أن تعتمد على ما علمتهم إياه عبر الاثنتى عشرة سنة الماضية أو ما نحوها؛ ووفقًا لما تحدثنا عنه فى القاعدة ٧٢ ـ كلما صعبت الأمور عليهم، كانت ردود أفعالهم أكثر صعوبة ـ لذا لا تضايقهم.

كما أن لعدم قيامك بالتفتيش تحت فراشهم أو قراءة يومياتهم جانبًا إيجابيًّا آخر وهو أن هذا من شأنه أن يقوى علاقاتك بهم؛ فسوف يحترمونك لأنك تحترم خصوصيتهم (فى الواقع لن يصرحوا بهذا)، وكذلك لأنك تتمتع بنظرة واقعية حديثة تجعلك تسمح لهم بمواصلة حياتهم كمراهقين طبيعيين دون تدخل منك.

> للمراهقين أسرار خاصة لا ينبغى عليك معرفتها. بالطبع أنت تعرفها جميعًا، وربما كان هذا هو ما يقلقك.

القاعدة ٧٥

المبالغة فى الاعتناء بهم لن تفيدهم مطلقًا

منذ ولادة طفلك وأنت تعلم أن أمامك ثمانى عشرة سنة قبل تركه إياك. كم بقى لك منها الآن؟ لابد أن تعرف أنه بمجرد وصوله لسن الثامنة عشرة، سيكون عليه شق طريقه فى الحياة بمفرده وهذا يعنى أن عليه أن يعرف كيف يتسوق، يطبخ، ينظف وينظم مكتبه (إلى حد معين بالطبع)، وأن يغسل ملابسه المتسخة، يدفع فواتيره، والبقاء بمنأى عن الديون وما إلى ذلك.

إننى أعرف بعض الآباء ـ ودون تحيز أقول إن الأمهات هم دومًا من يفعلن ذلك؛ فهن يبالغن فى العناية بأطفالهن وهم فى الثامنة عشرة من عمرهم. والأبناء بالطبع لا يمانعون فى ذلك. بل إننى أعرف شخصًا وصل إلى سن الخامسة والثلاثين ولا يزال يأخذ ملابسه المتسخة لوالدته كى تغسلها له. ولا أعنى هنا أنه يقترض غسالة والدته، وهو ما يمكن تقبله، لكنى أعنى أنه يسلم ملابسه المتسخة لوالدته ويتركها كى تغسلها له، وهذا الخطأ مسئول عنه الطرفان.

> إنك تقوم بحساب السنوات القليلة المتبقية على استقلالهم عنك.

القاعدة ٧٥

إنك تقوم بحساب السنوات القليلة المتبقية على استقلالهم عنك. وإذا وصل طفلك إلى سن الثامنة عشرة ولم يستخدم من قبل غسالة الملابس، أو قام بطهى وجبة محترمة، فهل تظن أنك كنت عادلاً معه هكذا؟ إنه قد لا يدرك مقدار الضرر الذى ألحقته أنت به بهذا التدليل، لكنك تعلم جيدًا، بصفتك والدًا متعقلاً، أن المبالغة فى تدليل الطفل لن تعده لمواجهة العالم (انظر القاعدة رقم ٦٨).

أنت تعلم نقاط القوة والضعف فى طفلك؛ لذا فكر فيما هو بحاجة إلى تعلمه، واحرص على أن يحدث هذا؛ فإذا كان لا يحسن التصرف فى أمواله فعلمه كيف يقتصد، واجعله يقوم بشراء مستلزمات الأسرة كلها لمدة أسبوع ملتزمًا فى ذلك بالميزانية الموضوعة، أو التزم بمقدار المال الذى ستسهم به فى عملية تغييره لهاتفه الخلوى.

اجعل طفلك مسئولاً عن غسل ملابس الأسرة لمدة أسبوع (ربما تعفيه من المشاركة فى غسل الأطباق خلال هذا الأسبوع كنوع من التعويض) وبهذا يتعلم كيف يستخدم الغسالة الكهربائية ويعلم كم المعاناة التى يستلزمها نشر الغسيل ثم جمعه وطيه لاحقًا (ربما يجعله هذا يتفكر لاحقًا قبل إلقاء القميص الذى لبسه مرة واحدة فى سلة الغسيل).

ربما تعهد بمسئولية العناية بالمنزل كله إلى طفلك المراهق الأكبر سنًا أثناء تغيبك بالخارج لبضعة أيام. أجل، إننى أعلم فيم تفكر. ونعم، سيكون عليك التفكير فى دوافع قوية بحق بحيث لا تجعله يدعو كافة أصدقائه إلى المنزل وإقامة حفل به. ربما يجب أن تعلمه بأن أحد الجيران أو الأصدقاء سيراقبه أثناء ذلك.

يمكنك أن تخرج بالعديد من الأفكار المبتكرة لتعليمهم مهارات الحياة الأساسية، التى تكون ممتعة فى الوقت ذاته لهم ـ على الأقل حتى يزول ذلك الوهج المبدئى للفكرة، وبحلول هذا الوقت سيكونون قد تعلموا درسًا أو اثنين.

القاعدة ٧٦

لا تقف فى وجه قطار مسرع

أنت تعلم أنه من الطبيعى أن تسمح لأطفالك بارتكاب الأخطاء (القاعدة ٧٢). وهذا شىء جيد. أخبرنى الآن كم من القرارات التالية ستسمح لهم بالإقدام عليها:

- ركوب دراجة نارية؟
- التهرب من المدرسة؟
- استخدام الكلمات النابية؟[٢٥]
- تجربة تعاطى المخدرات؟
- التدخين؟
- دخول علاقة عاطفية قبل سن السادسة عشرة؟

إنه شىء صعب، والقائمة آخذة فى السوء، أليس كذلك؟ هل من المفترض حقًا أن تسمح لهم بفعل كل هذه الأشياء؟ حسنًا، لننظر للأمر بصورة مختلفة: كيف يمكنك أن تمنعهم منها؟ فى أيامنا هذه تزداد المهمة صعوبة. يمكنك الصراخ فيهم (انظر القاعدة ٧٧)، لكن هذا لن يضايقهم بنفس القدر الذى يضايقهم حين كانوا فى الخامسة من عمرهم، كما أن أطفال هذه الأيام سوف يصيحون فيك بنفس القدر. يمكنك أن تحبس ولدك

---

[٢٥] وصفت أمى نظامًا عظيمًا لهذا الأمر: فحينما كنا فى الرابعة عشرة من عمرنا كان مسموحًا لنا باستخدام الكلمات النابية إلى حد معتدل، وحين صرنا فى السادسة عشرة كان من حقنا التفوه بالكلمات النابية السيئة، وحين كنا فى الثامنة عشرة كان من حقنا التفوه بالكلمات الأسوأ. كان التحكم فى هذا صعبًا فى ظل وجود ستة أطفال، لكنها تمكنت من هذا.

القاعدة ٧٦

المراهق وتمنعه من الخروج من المنزل، لكن أى طفل مراهق طبيعى سوف يتسلق النافذة ويهرب، أو على الأقل يتظاهر بالطيبة حتى تسمح له بالخروج مجددًا، ثم بعدها يحرص على ألا تضبطه فى المرة التالية. يمكنك منع المصروف عنه، لكنه كبر بما يكفى لكى يكسب المال فى أيامنا هذه.

إننى أعرف شخصًا قام والده بحرمانه من الميراث (وكانت عائلته غنية بحق) لأنه قام بحلاقة شعر رأسه تماماً، لكن حتى هذا العقاب لم يشجعه على ترك شعره ينمو مجددًا. هذا هو شأن المراهقين، فإذا كان حرمان أحدهم من ثروة محترمة تقدر بالملايين لا يفلح، فلا شىء آخر سيفلح (ولقد توفى الوالد بالفعل قبل أن يهدأ بصورة كافية لكى يعيد ابنه إلى وصيته، وتم حرمان الابن من الميراث بالفعل).

هكذا يتضح لك أنه لا خيار أمامك، فسوف يتصرف ابنك المراهق مثل كافة المراهقين مهما فعلت. يمكنك أن تتقبل هذا أو تحاربه، لكن إذا اخترت الحل الأخير فسوف يتخذ قرارات أنت لا تريده أن يتخذها بحق.

سوف يتصرف ابنك المراهق مثل كافة المراهقين مهما فعلت.

وبالطبع يتبقى لديك خيار آخر متاح: أن تثق به؛ فالمراهقون يتعرضون جميعًا لأشياء لا يرغب آباؤهم فى أن يفعلوها: الجنس، المخدرات، الاستغلال. لكن إذا وثقت بطفلك وبأنه قادر على اتخاذ قرارات مسئولة بنفسه، فعلى الأغلب أن هذا سوف سيؤتى ثماره، وإذا لم يؤت ثماره معك، فاعلم أنه لن تفلح أى طريقة أخرى ــ ثق فى كلامى هذا.

الصراخ لن يحل شيئًا

افترض أن طفلك المراهق قد ارتكب كافة الأخطاء السالف ذكرها فى القاعدة ٧٦، حسنًا، وأنا أعلم أنه من العسير تقبل هذا. افترض إذن أنه قد أقدم على ارتكاب واحد أو اثنين منها وأن الأمور ازدادت سوءًا؛ فليس باستطاعته أن يرفض الانسياق مع أصدقائه، أو افترض أنه أصيب بمرض عن طريق تعاطى مواد مخدرة، أو أنه على وشك الطرد من المدرسة. هل تفضل أن يأتى إليك لطلب النصح أم لا؟

بالطبع أنت تفضل هذا – لا جدال فى ذلك، فأنت ترغب حقًا فى مساعدته، لكن هل أنت واثق من أنه سيخبرك لاحقًا؟ كيف سيقرر ما إذا كان سيخبرك أم لا؟ والإجابة هى: سوف يحكم على استجابتك بناءً على ما حدث فى مواقف سابقة حين حدث أن ارتكب خطأً ما – أخطاء تافهة على الأرجح؛ مثل تلك المرة عندما سكب الطلاء على سجادة حجرة النوم، أو تلك المرة التى أخبرك فيها أنه سيعود من الحفل فى سيارة أحد أصدقائه ثم علمت بعدها أنه تطفل لركوب سيارة شخص غريب.

ماذا كان رد فعلك وقتها؟ هل صِحْت به وملأت الدنيا صراخًا وأنت تخبره كم أنه خذلك وأنك لن تثق به بعد الآن مطلقًا؟ أم أنك ناقشت الأمر معه بجدية وهدوء وشرحت له سبب قلقك؟

قد يكون الصراخ والصياح وإخبارك له بأنه خذلك من حقك، لكن سيكون له أثر معاكس تمامًا لما تريد؛ فإذا أردت أن يقصدك ولدك حين تكون لديه مشكلة ما، فلابد أن يكون مدركًا أنك سوف تتعامل مع الأمر بجدية، لكن دون

القاعدة ٧٧

أن تصيح به وتعنفه. قد لا يعجبك هذا، لكن هذا هو حال الأمور. لابد أنك كنت تشعر بنفس الشيء حين كنت مراهقًا؛ فإذا كان والدك يكثر الصياح بك فإنى أراهنك على أنك لم تخبرهما بنصف ما أخبر به صديقك ـ ذو الأبوين الهادئين ـ والديه.

إن طفلك على الأرجح يعلم أنه ارتكب شيئًا خاطئًا غبيًا بالفعل، وقد يكون شاعرًا بالخزى والحرج منه، وهو فى هذه الحالة ليس بحاجة إلى أن تصيح به وتزيد من إذلاله. إنك إن تصرفت بهدوء ولم تقلل من شأنه، فقد يكون ممتنًا لك بحق، وهذا يضع نقاطًا فى صالحك فى المرة التالية التى تحدث فيها مشكلة أخرى.

تذكر، سوف يحكم أطفالك على رد فعلك من خلال الطريقة التى تستجيب بها نحو المشكلات الصغيرة التى تظهر اليوم وغدًا والشهر التالى. وبمجرد وصول أبنائك لسن معينة، لابد أن تتغير طريقة تربيتك لهم تمامًا، فلا يمكنك أن تواصل إخبارهم بما عليهم فعله وما عليهم تجنبه. لابد أن تتحول لدور المرشد الناصح، وعندما يبلغ أبناؤك سن الثامنة عشرة سيكون بمقدورك معاملتهم كأشخاص بالغين. بالطبع ماداموا فى منزلك ستكون قواعد المنزل هى السائدة على الجميع، وهذا ينطبق على الجميع سواء كانوا أصدقاءً لك أم حتى والديك. ليس لديك أى سيطرة على ما يفعله أبناؤك بحياتهم، لذا لا تتظاهر بهذا الأمر. وهذه الحقيقة ستنطبق عليهم ـ بمجرد وصولهم إلى منتصف فترة المراهقة، لذا توقف عن الصراخ وابدأ فى التحدث معهم كأشخاص بالغين. قد يكون هذا صعبًا، لكنه الأسلوب الوحيد الناجح.

> بمجرد وصول أبنائك لسن معينة، لابد أن تتغير طريقة تربيتك لهم تمامًا.

القاعدة ٧٨

كل شىء له شروط

من الأشياء المهمة التى يجب على أطفالك أن يتعلموها فى هذه الحياة هى أن الحقوق والمسئوليات مترابطان بشكل هائل. ومهمتك هى أن توصل هذه الحقيقة إليهم، أم هل ينبغى علىّ أن أقول إن هذه هى مسئوليتك؟

فمثلاً، من حق طفلك أن يطالب بأن تتم معاملته كشخص بالغ لكنه بحاجة لفهم أن ذلك الحق سيكون مصحوبًا بمسئولية التصرف مثل البالغين، وإذا ما تخلى عن الالتزام بهذه المسئولية، يفقد الحق الممنوح له فورًا.

هذا المبدأ يمكن أن يكون له أثر بالغ حين يتم تطبيقه على أطفالك وهم فى مرحلة المراهقة؛ حيث إنه فى مقابل كل حق يطالب طفلك المراهق به (ويا لكثرة الحقوق التى يطالبون بها فى هذه المرحلة)، يمكنك أن توضح له المسئولية المرتبطة به. إن لدىّ أصدقاء يطبقون هذه القاعدة حتى على مصروف الجيب. فلأولادهم الحق فى مصروف أسبوعى محدد، لكن الوالدين أوضحا لهم كذلك أن عليهم مسئوليات فيما يخص أعمال المنزل. وهذا يعنى أن على الأولاد المشاركة فى بعض الأعمال المنزلية التى تضمن أن تسير الأمور بسلاسة داخل المنزل ـ مثل تنظيف المطبخ بعد الوجبات،

> إن سنوات المراهقة هى فرصة مثالية لأطفالك
> لكى يتعلموا الصلة بين الحقوق والمسئوليات.

القاعدة ٧٨

التقليل من الفوضى بقدر الإمكان وما شابه، وإذا لم يلتزم الأبناء بهذه المسئوليات، فإنهم يفقدون الحق فى مصروفهم.

الشىء نفسه ينطبق على الحق فى المعاملة باحترام؛ حيث ترتبط بها مسئولية معاملة الآخرين باحترام؛ فإذا تفوه الأطفال بألفاظ نابية أو صاحوا فيك، فسوف يفقدون الحق فى أن يعاملوا باحترام. يمكنك أن تتوقف عن الاستماع إليهم (أو على الأقل تحاول حجب الصوت) حتى يعودوا للتصرف باحترام.

بمجرد خروج أطفالك للعالم الخارجى، سيكونون بحاجة إلى معرفة هذه الحقيقة فلا يمكنهم أن يتوقعوا الحصول على شىء دون بذل شىء فى مقابله، وسنوات المراهقة هى الفرصة المثالية لأطفالك لكى يتعلموا العلاقة بين الحقوق والمسئوليات؛ فكل شىء يرغب فيه أطفالك يكون مصحوبًا بشروط: الاحترام، المال، الاستقلالية، الحرية، الهيبة، بل إن الحق فى التمتع بالمسئوليات نفسه يفرض عليهم بعض المسئوليات.

والأطفال يحبون هذا حقًا ـ لا جدال فى هذا، فهذا يوضح لهم أنك تهتم بهم؛ فحين تخبر طفلك أنه يستطيع السهر بالخارج لوقت متأخر إذا كان مسئولاً بما فيه الكفاية بحيث يخبرك بمكانه وموعد عودته، فسوف يكون ممتنًا فى داخله من اهتمامك به. وعلى الرغم من أنه لن يخبرك بهذا، لكنه سيخبرك بموعد عودته للمنزل؛ وذلك لأنه يدرك أنه سيفقد الحق فى السهر بالخارج إذا لم يفعل.

لذا، أسّد لأبنائك معروفًا ولا تترك لهم الحبل على الغارب؛ فكلما أرادوا شيئًا منك، أخبرهم بأنك تتوقع مقابلاً له، وهذا سوف يعلمهم قيمة التمتع بالحقوق ويعدهم للحياة المستقبلية، كما أن هذا سيسهل حياتك معهم كذلك.

١

القاعدة ٧٩

أظهر احترامك نحو ما يهتمون به

إننى أعرف رجلاً بدأت تظهر لديه مشكلات نفسية منذ مرحلة المراهقة. لقد كان معتادًا على قضاء أكبر كم ممكن من الوقت فى غرفته مستمتعًا بالموسيقى؛ حيث كانت الموسيقى هى الشىء الوحيد الذى يمتعه حقًا، لكن الأمور ساءت مع الوقت، وحتى بعدما ترك منزله، استمرت المشكلات معه. وبعد سنوات عدة قال شيئًا مثيرًا بحق؛ حيث أوضح أن أكبر ضربة قوضت ثقته بنفسه كانت الطريقة التى كان يسخر بها والداه من الموسيقى التى يحبها وكيف أنها كانت سيئة للغاية.

إنك عندما توجّه انتقادًا لما يحبه طفلك، فأنت هكذا توجه النقد إليه شخصيًا. إن تلك المرحلة تتسم بالحساسية المفرطة ويمكن أن تتسبب بسهولة فى فقدان ابنك لثقته بنفسه وأن تُشعره بعدم رضاك عما يحب أو حتى عنه هو شخصيًا، سواء كان الأمر متعلقًا بالموسيقى التى يحبها أم بآرائه السياسية أم بطريقة ملبسه أم بقراره بأن يكون نباتيًا، سيكون طفلك بحاجة إلى معرفة أنك توافق على خياراته.

وهذا هو أحد أوجه التناقض المميزة بشأن المراهقين؛ فمن ناحية، هم يريدون أن يثوروا ويصدموك ويفعلوا أشياء تغيظك بحق، إلا أنهم من ناحية أخرى يبغون تقبلك والحصول على رضاك. إننى أعلم أن هذا قد يكون محيرًا لك، لكنه أكثر حيرة لهم. إن المراهق محاصر داخل عقل وجسد يحاولان التحول من مرحلة الطفل المعتمد على الغير إلى مرحلة البالغ المعتمد على نفسه، وفى معظم الوقت لا يدرى المراهق نفسه ما الذى يريده بحق؛ ففى لحظة ما

القاعدة ٧٩

تجده يكبر بأسرع ما يمكن، وفى اللحظة التى تليها تجده خائفًا ويرغب فى التمهل. لابد أن تتقبل هذا وتسير مع التيار.

> إننى أعلم أن هذا قد يكون محيرًا لك، لكنه أكثر حيرة لهم.

فى الوقت ذاته عليك إظهار اهتمامك حيال الأشياء التى يستمتع ولدك بها؛ فهو سوف يقدر هذا، حتى إن لم يكن يظهر تقديره علانية. لا داعى للمبالغة ـ بل أرجو منك ألا تفعل؛ حيث لا يوجد شىء أسوأ من والد عمره نيف وأربعون عامًا يتظاهر بالاهتمام بأحدث موسيقى الروك. لا تبالغ فى محاولاتك ـ بل فقط أظهر اهتمامك، واعلم أنه ليس عليك التظاهر بأنك من أشد معجبى نوع الموسيقى أو موضة الملابس التى يفضلها ابنك، لكن لا ينبغى الحط من شأنها كذلك. بل إنك فى الواقع قد تكتشف العديد من الأشياء الممتعة، وهذا واحد من الجوانب الإيجابية الكثيرة لوجود طفل مراهق لديك: فهو قريب من مرحلة الرشد بحيث يكون لديه بعض الاهتمامات القيمة، وإذا كنت واسع الأفق ستكون قادرًا على تعلم الكثير منه ـ وأنت واسع الأفق بالطبع.

القاعدة ٨٠

تبَنَّ توجهًا صحيًّا نحو العلاقات العاطفية

كلا، ليست تلك المسائل المتعلقة بحياتك أنت العاطفية والزوجية: آمل أن يكون توجهك نحوها صحيًا بالفعل. إننى أعنى بحديثى هنا الحياة العاطفية بصفة عامة وحياة أبنائك المراهقين بصفة خاصة. ربما ليس لديهم حياة عاطفية بالفعل (أواثق أنت من هذا؟) لكن هذا سيحدث عاجلاً أم آجلاً. وحَرِىٌّ بك أن تأمل أن تكون حياتهم العاطفية آمنة سعيدة مشبعة ـ لا أن تكون حياة قذرة خبيثة فوضاوية (إنها غالبًا ما تكون فوضاوية).

ما العامل الذى من شأنه أن يمد ابنك بخبرة طيبة؟ أجل، الثقة الكافية لتأجيل تلك الخبرة الأولى حتى يصير مستعدًا وأن يتعامل مع الأمر بدون حساسية؛ فكلما كان ابنك على وعى بأساسيات الحياة العاطفية استطاع التعامل معها بصورة طيبة حين يحين الوقت المناسب.

يمكن القول بأنه كلما تحدثت أكثر عن مسائل الحياة العاطفية (والمخدرات والكحوليات والتدخين وما شابه) صار طفلك المراهق أكثر قدرة على اتخاذ قرارات ناضجة صائبة حيالها حين يأتى الوقت المناسب لذلك، ولكن حتى أكثر الآباء تفتحًا يجدون أن إثارة مثل هذه الموضوعات من أبنائهم يُعَدُّ أمرًا غاية فى الصعوبة ويسبب الإحراج للجميع. لكن عليك أن تثبت لطفلك أنه من الطبيعى مناقشة مثل هذه الموضوعات الحساسة؛ وذلك لأهميتها الفائقة فى حياته.

القاعدة ٨٠

سوف تمد المدرسة ولدك بالكثير من المعلومات حول أمور الحياة ـ وهذا ينطبق على كل من التعليم الرسمى وأصدقائه كذلك ـ إلا أن الشىء الذى لن يعلمه هو أن الحب يرتبط كذلك بالمشاعر الإنسانية الأخرى، ودورك هو أن تخبره بهذا دون انتظار أن تقوم به المدرسة.

هذا لا يعنى إجبار طفلك المراهق على الجلوس والتحدث بصورة رسمية عن شئون الحب. لقد حاولت فعل هذا مع أحد أبنائى، وبعد نهاية الحوار سألته عما إذا كان يرغب فى معرفة أى شىء آخر فقال لى: " كلا يا والدى، وعلى أى حال لقد تغيرت الأمور منذ أيامك "، شعرت بالدهشة والانزعاج لهذا الرد ولم أفعل هذا ثانية.

لا ضير من إجراء محادثة رسمية حول هذا الموضوع مادمت استطعت فعل هذا دون حرج، لكن لابد من إثارة هذا الموضوع وعدم تجنبه، وقد يحدث هذا مثلاً أثناء مشاهدة فيلم أو بعد قراءة قصة جديدة، وبدلاً من محاولة التهرب من الموضوع فى حضور طفلك حاول أن تشركه فى الحديث واسأله عن رأيه، ولا تنس أن تتمتع دومًا بوجهة نظر مسئولة، واحرص على إخبار طفلك بأن الحب دومًا جزء أساسى من الحياة، وأنه لابد من التعامل مع ما يتعلق به من أمور بكل حذر.

احرص على أن تتمتع بوجهة نظر مسئولة.



قواعد إدارة الأزمات

كم سيكون الأمر رائعًا أن تنجح فى اجتياز مرحلة الطفولة مع طفلك دون الاضطرار للتعامل مع أى أزمات حقيقية، لكن مع الأسف لا يستطيع فعل هذا إلا القليل من الآباء. قد تكون الأزمة عبارة عن حالة طلاق بين الأبوين، أو مرض شديد، أو كارثة مالية، أو وفاة أحد أعضاء العائلة، أو التعرض لاعتداء خطير من الزملاء فى المدرسة، أو تغيير المسكن. كل تلك الأمور تمثل أزمات حقيقية لك كأب فى حد ذاتها، كما أنها تمثل مصدرًا للقلق بالنسبة لطفلك.

قد تكون متسلحًا بالفعل بكافة الاستراتيجيات الرائعة والأساليب والقواعد المنزلية والسياسات الفعالة التى تضمن لك تجاوز معظم المشكلات، أنت وأطفالك. لكن حين تقع أزمة من هذا النوع ستكون على الأغلب غير مستعد، ولن يفيدك النظام الطبيعى فى التعامل معها، كما أنك قد تكون فى حالة من الصدمة أو الرعب أو الاكتئاب، وتحاول التأقلم مع الأطفال وحدك، وفى هذه الحالة قد تكون بحاجة إلى بعض العون لاجتياز الأمر.

فى أسوأ الحالات، إليك بعض القواعد التى سوف تساعدك على التعامل مع الموقف، والتى ستضمن لك البقاء فى المسار السليم، وسوف تجتاز الأزمة أيًا كانت، ربما لأنه ليس لديك خيار آخر، وسوف يتعلم أطفالك من هذا الموقف. عليك فقط أن تحرص على أن يخرج أطفالك من هذه الأزمة أقوى وأكثر تفهمًا لمشكلات الآخرين بعدما واجهوا أزمة حقيقية بأنفسهم.

لا تستخدم الأطفال كسلاح

وهذا ينطبق تحديدًا على مواقف الطلاق، إلا أنك قد تقع أحيانًا فى هذا الخطأ حين تكون علاقتك بشريك حياتك تمر بنوع من التوتر والضغط. إنك ـ حين تمر بفترة توتر داخلى ـ تكون كل مشاعرك فى حالة من الحدة، لذا، سواء كنت متضايقاً بشدة أو قلقاً للغاية أو محبطاً بقدر كبير أو حزيناً بشكل لا يحتمل، فمن المرجع أنك حين تشعر بالغضب تجاه شىء ما، ستجد أن شعورًا عارمًا بالغضب يجتاحك، وهذا قد يحدث لبعض الوقت أو طوال الوقت، لكن حينما تشعر بالغضب ستجد نفسك تستخدم كل حيلة ووسيلة متاحة لك كرد فعل لهذا الغضب.

ومن سوء الحظ أن واحدة من أقوى الوسائل التى يمكن استخدامها هى اللعب على وتر حبِّ شريك حياتك (الحالى أو السابق) لأطفاله. أجل، أطفالكما. ربما تقيد من حرية تواجده معهم، أو تسمح له برؤيتهم حين يكون الوقت غير مناسب له، أو تخبره بخططك حيال الأطفال قبل التنفيذ مباشرة، أو حتى تلقى ببعض الملاحظات الماكرة على مسامع طفلك والتى تهدف إلى الإساءة للطرف الآخر، أو أن تخبر أطفالك بأن سعادتك تعتمد عليهم وحدهم.

وربما يكون شريك حياتك هو الذى استخدم واحدًا أو أكثر من هذه الوسائل ضدك. وهنا يكون الإغراء شديدًا للرد بالمثل؛ فهو من بدأ هذا الأمر، أليس كذلك؟

لكن هل يهم حقًا معرفة من البادئ؟ أنا لا أعنى بالنسبة لك، لكن هل يهم الأطفال معرفة من منكما هو البادئ؟ إن كل ما يهمهم هو أن يتوقف هذا الأمر. إنهم ليسوا بحمقى، وهم يعلمون ما يحدث، أو جزءًا منه على الأقل.

القاعدة ٨١

وهم يعلمون أنهم عالقون وسط هذه المعركة بين أبوين يحبانهم، والموقف بالفعل سيئ للغاية ولا يحتمل هذه الوسائل الخبيثة، لكن ما لا يعلمونه هو الوسيلة التى سيتعاملون بها مع هذا الصراع الخطير، إلا أنهم يتعلمون بسرعة عن طريق مشاهدتكما وأنتما تتصارعان. هل أنت واثق من أنك هكذا تعلمهم ما تود حقًا أن يتعلموه؟

من العسير للغاية تجنب ممارسة هذه الأساليب حين يكون الطرف الآخر - الشريك الحالى أو السابق - يستخدمها بالفعل، لكن لابد أن تقاوم الإغراء. لابد من الاحتفاظ بالقواعد الأخلاقية دون خرق (انظر القاعدة ٨٨ من كتاب قواعد الحياة). نعم، هذا عسير للغاية، إلا أنه مهم كذلك، وأنت أب عاقل وبمقدورك القيام بهذا، بل لابد من القيام به. واجه كل حيلة خبيثة بالهدوء والاحترام والأمانة والنزاهة. تصرف بصورة تجعلك فخورًا بنفسك.

> هل يهم من البادئ؟ أنا لا أعنى بالنسبة لك،
> بل هل يهم الأطفال معرفة من منكما هو
> البادئ؟

مرت صديقة لى - والتى لحسن الحظ تصادف أنها كانت أمًّا عاقلة تتبع قواعد التربية السليمة - بوقت عصيب مع زوجها، وفى يوم ما جاء إليها ابنها ذو الأربعة عشر عامًا وأخبرها بأن والده يعتزم شراء دراجة سباق نارية له فى عيد ميلاده، فى الوقت الذى كان الوالدان قد اتفقا على أنهما سينتظران حتى يبلغ عامه الثامن عشر. كانت تلك حيلة من جانب والده لتشويه صورتها والتقرب من الابن. بالطبع كانت محبطة وفكرت للحظة فى أن تخبر ابنها برأيها فى هذا الوالد الحقير، لكنها بدلاً من ذلك لم تقل شيئًا

القاعدة ٨١

للابن، وهو ما تطلب منها مجهودًا هائلاً للسيطرة على نفسها، وتحدثت مع الوالد على انفراد. وباستخدام الدبلوماسية الشديدة، وبينما كانت تجاهد لتمنع نفسها من الهجوم عليه، قامت بحل الموقف واتفقا على أن يحصل الابن على الدراجة فى سن السادسة عشرة، على أن يقوم الأب باصطحابه لسباقات الدراجات النارية مرة كل شهر.

ما هو المقابل؟ سوف يفهم طفلك ـ يومًا ما كما آمل ـ أنك فعلت هذا من أجله. كما أن هذا سوف يقوى من علاقتك بأطفالك، وأهم شىء أن هذا سوف يجعلهم أسعد بكثير، وبالتأكيد فإن هذا الشعور أفضل بمراحل من تلك المتعة المؤقتة التى تحصل عليها جراء حصدك نقاطًا على حساب الطرف الآخر.

القاعدة ٨٢

دعهم يتأقلموا مع الموقف بطريقتهم

حين طلقت زوجتى الأولى منذ عدة سنوات، صرت أنا العائل الوحيد لأبنائى ولم أكن أملك شيئًا. كنت أعيش مع أطفالى فى منزل مستأجر به أثاث قليل، وذات مساء كنت أتحدث مع ولدى ـ وكنا جالسين على صناديق وكنت مغمورًا بالشعور بالذنب بسبب ما يعانيه أبنائى بسببى. وقلت له: " أنا آسف للغاية يا رفيقى، آسف لأنك تمر معى بكل هذا ". أتعلم ماذا كان رده؟ لقد قال: " كلا يا والدى، الأمر رائع، وممتع بحق!".

بالطبع لم يكن يعنى أنه يتمنى انفصال والديه، لكن بينما كنت أنا قلقًا بخصوص ظروف معيشته، كان هو يشعر كأنه فى إجازة صيفية. ولقد افترضت فقط أنه يشعر بنفس شعورى، ولكننى كنت مخطئًا.

والعكس صحيح أيضًا. أحيانًا ما يكون الأطفال أكثر حساسية حيال بعض الأشياء أكثر منا. ربما تتذكر حين كان الأطفال بالمدرسة يتندرون عليك لكنك كنت لا تلقى بالاً لهذا الأمر. لكن هذا لا يعنى أن هذا سيكون شعور طفلك كذلك. ربما لا تفزع من أمر الانتقال إلى مكان آخر حسب متطلبات وظيفتك الجديدة، إلا أن هذا قد يكون له أثر مدمر على نفسية ابنتك المراهقة. ولابد لك من التعامل مع صدمتها النفسية هذه بكل جدية لأنها حقيقية. ليس كافيًا أن تطلب منها أن تكون أقوى، أو تخبرها أنها سوف تكوّن صداقات جديدة، وأن هناك بريدًا إليكترونيًا وبرامج للتحاور مع أصدقائها القدامى (لاحظ أن هذه الأشياء لم تكن موجودة فى أيامى).

القاعدة ٨٢

حين تكون بصدد التعامل مع مشاعر طفلك، وخاصة إبان أوقات الأزمات، ليس مهمًّا ما تشعر أنت به، بل إن ما يشعر طفلك به هو المهم حقًّا. ركز على طفلك وانس نفسك. لدىّ صديقة عزيزة مات زوجها مؤخرًا. وحين أخبرت أطفالها بهذا كانت استجابتهم، على تنوعها، تعبر عن الحزن العميق، لكن فى نفس اليوم وجدتهم لاحقًا يلعبون ويضحكون، ولقد أخبرتنى بأنها جرحت لرؤيتهم سعداء، تمامًا كما جُرحت لرؤيتهم وهم حزانى قبلاً. لكن الأطفال يتأقلمون بصورة مختلفة مع الحزن، ولا يفيد أن تحاول قياس استجاباتهم وفقًا لاستجاباتك أنت.

عند التعامل مع الأزمات الكبرى فى الحياة، لا تحاول تخمين الطريقة التى سيتأقلم بها أطفالك مع الموقف. اعتمد عليهم ليخبروك بما يشعرون، لكن لا تفترض أنهم سيحتاجون لنفس الدعم الذى كنت ستحتاج إليه أنت لو كنت فى مكانهم؛ فربما يفضلون أن يكونوا وسط أصدقائهم فى الوقت الذى كنت تفضل أنت أن تكون بمفردك. ربما يرغبون وقتها فى الذهاب فى إجازة لم تكن أنت لتحتمل القيام بها، أو إلغاء الحفل الذى كنت أنت ستعتزم المضى فى إقامته، وإذا كان لديك أكثر من طفل واحد، فستجد استجابات متباينة. كل هذا سيؤدى إلى خيارات وتسويات متعددة، وأنت فقط من سوف يحدد ما إذا كنت ستستجيب مع موقف الصراع بأسلوبك أنت أم بأسلوبهم هم. المهم فى الأمر هو أن تنظر لمشاعرهم وأساليب تأقلمهم بجدية، تمامًا كما تنظر إلى تلك التى تخصك أو تخص أى شخص آخر.

> اعتمد عليهم ليخبروك بما يشعرون، لكن لا تفترض أنهم سيحتاجون لنفس الدعم الذى كنت ستحتاج إليه أنت لو كنت فى مكانهم.

القاعدة ٨٣

إن كونهم صغارًا لا يعنى تجاوزهم للأزمات بشكل أسرع

هناك بعض الأشخاص الذين يؤمنون بأن الأطفال يتجاوزون الأزمات بشكل أسرع من الكبار. ولا أدرى من أين لهم بهذه الفكرة. إننى أؤكد لك أنها محض هراء.

بالطبع يتجاوز بعض الأطفال الإصابة بالصدمات عندما يكبرون، وهذا أمر طبيعى؛ حيث إنهم يتطورون طوال الوقت وتتغير نظرتهم للأحداث التى وقعت فى ماضيهم بشكل كبير؛ فالطفل الذى بدا كأنه تأقلم بشكل رائع مع حدوث حالة وفاة فى العائلة قد يعانى من حزن شديد بسببها لاحقًا فى حياته. وجملة قيلت لطفل فى الخامسة من عمره قد تظل تطارده بعدها بسنوات، أو ربما يأمل الطفل أن يعود والداه لبعضهما مجددًا، ويشعر بالجزع فى كل مرة يحدث فيها شىء يبدد هذا الأمل.

إننا نحن الكبار لسنا مثاليين، بل نحن أبعد ما نكون عن ذلك، لكن يستطيع معظمنا، فى أغلب الأحيان، التعامل مع الأزمات، وتجاوزها والخروج منها بسلام. قد لا نتخلص من أحاسيس الألم أو الحزن تماماً، لكننا نتعلم أن نتعايش معها، ولكن هذا يكون أشق على الأطفال فى فترة نموهم؛ حيث تتكرر خبرات وأحداث الماضى وتؤثر عليهم عاطفيًا. قد يكونون قد تعافوا من الصدمة الأولى أسرع منا (وقد لا يحدث هذا)، لكنهم لا يملكون الخبرة الكافية للتعامل مع مشاعرهم بعد، وقد يحتاجون إلى وقت أطول لمعرفة حقيقة مشاعرهم، ومعرفة ما سيفعلونه حيالها.

القاعدة ٨٣

لذا، دعنا لا نتحدث ثانية عن هذا الهراء الخاص بتجاوز الأطفال للأزمات بصورة أسرع من الكبار. الآباء العاقلون يعلمون حقيقة الأمر، لذا لا تدع أحدًا يكرر هذا الهراء على مسامعك.

> نحن الكبار لسنا مثاليين، بل نحن أبعد ما نكون عن ذلك، لكن يستطيع معظمنا، فى أغلب الأحيان، التعامل مع الأزمات، وتجاوزها والخروج منها بسلام.

سيكون أطفالك بحاجة إلى مساعدتك؛ فإذا حدثت لك هزة مالية على سبيل المثال، فيمكن أن يكون لهذا تأثير ضخم على أولادك. فلا يمكنهم الذهاب مع أصدقائهم فى إجازات، أو شراء الأحذية الرياضية باهظة الثمن، أو استخدام الهواتف الخلوية، أو أن تصطحبهم سيارة المدرسة ـ يمكن أن يكون هذا التأثير مدمرًا لبعض الأطفال؛ ففى الوقت الذى تعانى فيه أنت لتدبير نفقاتك فى ظل ميزانية أقل، سيكون أطفالك قد فقدوا نصف أصدقائهم، وثقتهم بأنفسهم، ومظهرهم الملائم، وكرامتهم، وإجازتهم. وسوف يحتاجون إلى وقت طويل للتعافى من هذا الأمر، حتى لو استعادت الأسرة استقرارها المالى.

دع أطفالك يعلموا أنك تتفهم أن مشاعرهم ومشكلاتهم تختلف عن تلك الخاصة بك، وأنك تأخذ هذا فى اعتبارك بجدية تمامًا مثلما تأخذ مخاوفك أنت بجدية. قد لا تستطيع إعادة استقرارهم المالى، أو والديهم السعيدين، أخيهم أو أختهم، والدتهم التى توفيت، صحتهم، أو أيًا ما كان ذلك الذى فقدوه، لكن يمكنك إخبارهم بأنك تتفهم مشاعرهم وأنك تتوقع منهم أن يأخذوا الوقت الذى يحتاجون إليه للتعافى من آثار تلك الصدمة.

القاعدة ٨٤

قد يستمر أثر الصدمة إلى الأبد

بالطبع سوف يتغلب طفلك على الأزمة، أو على الأقل يتأقلم معها. فمع الوقت سوف يتقبل ـ كما نفعل جميعًا ـ حقيقة أن والديه قد انفصلا، أو أن شخصاً ما قد توفى، وإذا ما تعرض طفلك لمرض أو إصابة، فسوف يتعلم كيف يتأقلم مع حقيقة فقدانه لطرف من أطرافه أو أنه لا يستطيع أن يأكل ما يحلو له مثل أصدقائه. وإذا اضطر للانتقال معك، فسوف يكوِّن صداقات جديدة عاجلاً أم آجلاً ويستقر فى مدرسته الجديدة.

لكن هذا لا يعنى انتهاء الأمر تمامًا؛ فبعض الأزمات تنتهى دون ترك أى أثر، إلا أن لبعضها آثارًا هائلة ـ هائلة بحق؛ فقد يستطيع الطفل التأقلم ـ مثلما استطعت أنت ـ مع حقيقة وفاة والدته، إلا أنه سيظل للأبد ذلك الطفل الذى كبر وتربى دون والدته؛ فهذا الأثر سيظل باقيًا وسوف يزيد من تأثيرات الصدمة الأولى سوءًا. وسيكون كل يوم رياضى بالمدرسة أو حفل تكريم مختلفًا له، وكل عيد ميلاد أو مهرجان أو حفل عائلى سيكون به شىء مفقود.

نفس الشىء ينطبق على حالة الطلاق؛ فمتى تقبل طفلك لحقيقة أنك ووالدته لن تظلا معًا، بل وربما إحساسه بالارتياح من غياب عملية التوتر العاطفى التى تسبقه، إلا أنه سيكون عليه أن يقضى بقية فترة طفولته مع والدين يعيش كل منهما فى مكان مختلف ولا يتواصلان بصورة جيدة مع بعضهما البعض كما كان يحدث من قبل. لن تكون الإجازات كالسابق، بل ستكون هناك ترتيبات معقدة للأنشطة المدرسية لضمان عدم التقاء الوالدين، أو

القاعدة ٨٤

عدم حدوث مواجهات محرجة إذا حدث أن تقابلا. وسيكون على طفلك أن يتقبل وجود زوجة أب أو زوج أم كذلك.

ربما يكون طفلك قد عانى من مرض أو إصابة ما. إننى أعرف طفلاً عمره ثلاث سنوات تم بتر إحدى قدميه بسبب حادث سيارة وقع له. وهو يبدو كأنه تأقلم بشكل رائع وشجاع مع هذا الأمر، إلا أنه سيظل للأبد ذلك الطفل ذا القدم المبتورة. وهذا سوف يؤثر على الأنشطة التى يستطيع المشاركة بها ـ سواء لعدم قدرته على أدائها أم لاضطراره إلى أن يتفوق على من حوله لكى يثبت ذاته ـ كما أن إصابته هذه قد تعرضه للعدوان والمضايقة عندما يكبر، أو التوارى خجلاً. مهما كان الأثر، سواء كان سلبيًا أم إيجابيًا، فسيكون الأمر مختلفًا عما لو كبر وهو طفل طبيعى.

إنك كوالد، ستكون قادرًا دون شك على إدراك التغيرات طويلة الأمد التى سوف تطرأ على طفلك، لكن قد لا يدرك الآخرون هذا، وقد يصعب تقبل هذا الأمر. أحيانًا سيكون عليك أن تدعم طفلك وتجعله يعرف أنك مدرك لمعاناته. إن الأزمات الكبرى ستترك أثرها على طفلك مدى الحياة، لكن احرص على أن تكون بعض تلك التغيرات إيجابية، حتى إن جاءت نتيجة لموقف سيئ؛ فقد يصير طفلك أكثر استقلالية، أو تعاطفًا، أو أكثر صلابة، وقد يصب هذا فى مصلحة الجميع.

بعض الأزمات تنتهى دون ترك أى أثر، إلا أن لبعضها آثارًا هائلة.

أخبرهم بما يحدث

قد يكون الأطفال سذَّجاً بحق، وهو شيء ليس بالمستغرب؛ فقد لا يتفهم الأطفال الصغار أو يعرفون حتى ما المقصود بالطلاق أو إشهار الإفلاس أو الوفاة. ومع ذلك فإن لهم مهارة خاصة في الإحساس بالجو السائد، ويعلمون أن شيئًا ما قد حدث، حتى وإن لم يكونوا على علم بماهيته.

فإذا كان هناك مرض شديد، أو كنت أنت وزوجتك تتشاجران (حتى لو في السر أو أثناء خروج الأطفال)، أو إذا كنت تقلق بشأن المال أو العمل، فسوف يعلم أطفالك. بالطبع لن يعلموا التفاصيل – إلا إذا أخبرتهم – لكنهم سيفهمون الفكرة العامة.

وهذا هو السبب الذى يدعوك لإخبارهم. وإذا لم تفعل فسوف يحاولون تفسير الأمر بطريقتهم، وعادة ما سيكون تفسيرهم أسوأ من الوضع الحقيقى. قد يسىء الأطفال مثلاً تفسير الأجواء المشحونة بين الوالدين ويتخيلون سيناريوهات يخرجون منها بأن الطلاق وشيك الحدوث ـ فى حين أن الأمر كله عبارة عن خلاف بشأن المال لن يصل إلى الطلاق أبدًا. ربما يعرف الأطفال أن شخصًا ما مريض للغاية ويظنون أن هذا الشخص هو أنت، بينما هو فى الواقع جدهم أو جدتهم. لا يزال الخبر سيئًا، لكن من وجهة نظرهم هذا يعد أفضل بمراحل من مرضك أنت الذى يوشك على القضاء عليك.

إن عدم إخبار الأطفال بالأشياء السيئة التى تحدث لن يزيد الأمور إلا سوءًا. فلن تستطيع إخفاء شىء عنهم، لذا لا تحاول ذلك. بالطبع لن يكون عليك

القاعدة ٨٥

أن تمدهم بكل التفاصيل إذا لم يكن هذا مناسبًا، لكن على الأقل قم بتوضيح الصورة الكلية لهم.

لابد أن تستخدم حكمتك لتحديد الوقت المناسب والقدر المناسب الذى ستخبرهم به، وسوف يشكل عمر أطفالك عاملاً مهمًا كذلك. فما تخبر به طفلك ذا العامين يختلف قطعًا عما ستخبر به طفلك ذا الخمسة عشر عامًا. وبصفة عامة، أخبرهم بأقل قدر ممكن ثم أجب عن أسئلتهم، وكلما زاد عمرهم ، زادت أسئلتهم. وإذا كان الموقف حساسًا ومؤلمًا لهم، فلا تمدهم بمعلومات أكثر من تلك التى يسألون عنها – فعلى الأغلب لن يسألوا عن الكثير لأنهم لا يريدون أن يعرفوا الكثير، وسوف يسألونك حين يكونون مستعدين لسماع الإجابة.

> إن عدم إخبار الأطفال بالأشياء السيئة التى تحدث لن يزيد الأمور إلا سوءًا.

أما عن الوقت المناسب لإخبارهم، فيجب أن تخبرهم بمجرد ملاحظتهم أن شيئاً ما يحدث. لا تخدع نفسك وتظن أنهم لم يلحظوا شيئًا لأنك لا تريد أن تعلنه – كن صريحًا لأقصى حد مع نفسك. سوف يبدى الأطفال الأكبر سنًا العديد من الإشارات التى توضح أنهم يعلمون، من التعليقات الجانبية التى على شاكلة (" أنا دومًا آخر من يعلم هنا ") بالإضافة إلى الأسئلة لا مفر منها – مثل إصابة فرد من العائلة بمرض مميت مثلاً – أعطهم وقتًا ليتأقلموا مع هذا الموقف بدلاً من إخبارهم فى اللحظة الأخيرة.



القاعدة ٨٥

إن الآباء المتميزين الذين أعرفهم يُجمِعون على ضرورة عدم إخفاء شئ عن أبنائهم، بل يجب إبقاؤهم على علم بما يحدث، وإعطاؤهم صورة صادقة مختصرة بما يحدث من أمور. الخيار لك بالطبع، ويمكنك أن تختار أن تبقيهم فى عزلة عما يحدث، لكن هذا لن يكون سهلاً، وسوف يعلمون فى النهاية، وربما يكون هذا أصعب حينئذ لأن الأمر سيكون لهم بمثابة صدمة مفزعة بدلاً من أن يكون شيئاً اعتادوا عليه. إن أطفالك جزء من العائلة، وأى شئ يؤثر على العائلة سوف يؤثر عليهم بالتبعية. لذا، فمن حقهم أن يعرفوا ما يجرى.

القاعدة ٨٦

علمهم كيف يتجاوزون الفشل بنجاح

لا أحد يحب الفشل، إلا أن الفشل فى عيون الأطفال قد يبدو أسوأ بمراحل من الفشل فى عيون الكبار. ومن المحزن أن نرى أن بعض الأطفال قد يقدمون على الانتحار خوفًا من الفشل فى الاختبارات، فى الوقت الذى قد لا ننظر نحن الكبار للفشل فى الاختبار إلا كعثرة بسيطة. من المحتم أن يتعرض طفلك للفشل فى شىء ما، إن عاجلاً أم آجلاً. ربما يكون طفلك قادرًا على اجتياز الاختبارات المدرسية بصورة رائعة، إلا أنه يفشل فى اختبار القيادة، أو فى الالتحاق بفريق كرة القدم، أو يقال له إنه لا يستطيع الانضمام إلى فرقة غنائية يكونها أصدقاؤه لأنه لا يستطيع الغناء معهم فى توافق (لقد مررت شخصيًا بهذا الموقف).

قد لا ترى أنت فى هذا الفشل نهاية العالم، لكن سبب وضع هذه القاعدة وسط قواعد الأزمات هو أن طفلك قد يرى فى هذا الموقف أزمة وكارثة حقيقية، وإذا ما فشل طفلك فى اختبار المرحلة الثانوية، فربما صارت تلك أزمة لك أيضًا. لكن حتى إن كنت تشعر بالراحة فى داخلك لفشل ابنك فى الالتحاق بفريق الرجبى، فيجب عليك أن ترى الأمور من وجهة نظره إن أردت أن تساعده على التأقلم مع الفشل.

إذا قلت لطفلك إن الأمر لم يكن مهمًا حقًا، وأنه ليس بهذه القيمة، وأنه يستطيع المحاولة مجددًا، وأنه توجد أشياء أخرى يستطيع القيام بها........ فأنت تخبره ضمنيًا بأن مشاعره غير صحيحة وأنه لا يجدر به من الأساس أن يكون متضايقًا. إن التقليل من مشاعره سوف يجعله يشعر بالوحدة والألم،

القاعدة ٨٦

وسوف يجعله هذا يفكر فى نفسه قائلاً: "آه، بالطبع، يالى من سخيف! فالأمر لا يهم حقًا ".

ما الذى يفترض بك فعله إذن؟ هل ستخبر طفلك بأن له الحق فى الشعور بالألم والحزن وأن تلك هى نهاية العالم؟ ليس تمامًا، لكن شيئاً مقارباً لهذا. يجب أن تعطى الفرصة لطفلك للتعبير عن مشاعره بحرية وأن تخبره بأنك تتفهم مقدار الألم الذى يشعر به، وأنك غير مندهش لشعوره هذا. كن متعاطفًا معه ومتفهمًا لمشاعره. أنت تعلم كيف تعبر عن هذا من خلال احتضانه ومناقشة الأمر أثناء شرب قدح من الشاى. وربما تتناولان بعض البسكويت بالشيكولاتة إذا كان موجودًا، أو ربما تشترى له عشاءه المفضل، وكل ذلك لتبين له أنك بالفعل تفكر فيه. وبعد السماح له بالاستغراق فى مشاعره البائسة لفترة معينة، سيكون مستعدًا بعدها لتجاوز مستنقع اليأس الذى علق به، وحين يصير مستعدًا لذلك، ستكون أنت بجواره لتساعده وتوضح له البدائل ـ لكن فقط حين يصير مستعدًا لسماعها.

سواء كان الأمر يتعلق بطفلك ذى السنوات الخمس ـ الذى لم يستطع الانضمام لحفل اليوم الرياضى ـ أم ابنك ذى السبعة عشر عامًا الذى فشل فى الالتحاق بالكلية التى يريدها، فإن عليك أن تشارك ابنك رؤيته، مادام يرى الأمر كأزمة حقيقية.

> **إن التقليل من مشاعر طفلك سيجعله يشعر بالوحدة والألم.**

من الأفضل الاتفاق معًا، لا أن تفرض كلمتك

يعد الطلاق واحدًا من أكبر الأزمات التى يواجهها الأطفال، وخاصة فى العالم الغربى، وهذه القاعدة موجهة للآباء الذين يمرون بعملية الطلاق (أو الانفصال). من السهل رؤية الطلاق كعملية انفصال تحدث بين طرفين كانا فيما مضى معًا ولم يعودا كذلك. بالطبع أنت تدرك أن الأطفال عامل مهم فى هذا الأمر، ومع هذا فدائمًا ما يتم التعامل معهم كأنهم شىء ثانوى فى هذا الأمر.

الأكثر واقعية من ذلك هو أن نرى أن الطلاق عملية حدثت للعائلة كلها، والأطفال يتأثرون بها تمامًا كما يتأثر بها الجميع. ورغم أنهم لا يتخذون القرار، إلا أنهم متأثرون به كالجميع، والأهم من ذلك هو أنه على الرغم من أن الطلاق يعد من أبغض الأشياء قاطبة، إلا أن الوالدين يقدمان عليه لأنه أفضل للجميع من بقائهما معًا. أما من وجهة نظر الأطفال فهم لا يرون مطلقًا أى فائدة من انفصال والديهم عن بعضهما، وقد يبدو كأنه أسوأ الخيارات على الإطلاق.

لذا فمن الضرورى للغاية أن يحاول الوالدان جعل عملية الطلاق شيئًا مقبولاً يستطيع الأطفال - الذين شاء حظهم العاثر أن يكونوا ضحية قراراتهما - تحمله. وأهم شىء يمكن فعله لهم هو أن تحاول أن تتفق مع شريك حياتك قدر الإمكان. وأيًا كان ما تقررانه، سواء كان تقسيم المنقولات أم ما سيحدث للمنزل أم من سيتولى حضانة الأطفال أو أى شىء آخر، احرص على الاتفاق قدر الإمكان. حتى إن وجدت أن هذا الاتفاق ينتقص من حقوقك بقدر ما.

القاعدة ٨٧

قد يكون لك الحق تمامًا فى الصراع مع زوجتك من أجل المال، أو المطالبة بالاحتفاظ بالمنزل، أو المطالبة بنصيب أكبر من الدخل، لكن فى الحقيقة ليس أى من هذه الأمور مهمًّا بقدر التوصل إلى اتفاق فى حد ذاته، والتوصل لأسلوب تفاهم واتفاق ودى مع شريك الحياة، وترك الفرصة للأطفال لإعادة بناء حياتهم.

قد يكون تطبيق هذه القاعدة صعبًا، خاصة حين تشعر - وأنا أعلم أنك محق فى هذا - بأنك واقع تحت ظلم كبير من شريك حياتك السابق، وقد يبدو الانتقام شيئًا محببًا للغاية، لكن هل يستحق أن يكون هذا على حساب أطفالكما؟ بالطبع لا. هذا هو أحد الأمور التى تفصل بين الآباء العقلاء وغير العقلاء. تقبل أن تقول شيئًا متسرعًا، توقف وفكر فيما إذا كان هذا القول سيساعد أطفالك حقًا، وإذا لم يكن كذلك، فلا تقدم عليه.

> قد يبدو الانتقام محببًا للغاية، لكن هل يستحق أن يكون هذا على حساب أطفالكما؟

القاعدة ٨٨

الأفعال أعمق أثرًا من الكلمات

هذه القاعدة لا تنطبق على مواقف الأزمات فقط، لكنها تحتل فى مثل تلك المواقف أهمية بالغة. قد يقال أحيانًا إن الأطفال لا يستمعون لآبائهم مطلقًا! حسنًا، هذا ليس صحيحًا. لكنهم فى الواقع يهتمون بكلماتك اهتمامًا أقل من ذلك الذى يبدونه تجاه أفعالك وتصرفاتك. يمكن للأطفال ملاحظة أدنى أثر للتناقض بين القول والفعل، ولا يمكن أن يتقبلوا هذا، وعلى الفور سيحكمون عليك بناءً على أفعالك، لا على كلماتك.

أنا لا أتحدث هنا عن الكلمات والأفعال السلبية فقط، وسأعطيك مثالاً على ما أعنى. إننى أفترض أنك تبدى تفهمًا لحقيقة أنه لا ضير فى التعبير عن مشاعرك بالبكاء، وأنك تخبر أطفالك بذلك مرارًا وتكرارًا، لكن إذا حدث أن رأوك تمر بموقف يمثل صدمة عنيفة دون أن تبكى، فسيجدون صعوبة بالغة فى أن يصدقوا كلماتك عما لو كانت كلماتك تطابق أفعالك. إذا كان لا ضير من البكاء (وهذا صحيح حقًا) فأظهر لهم هذا. دعهم يروك تبكى دون أى حرج من ذلك.

> سوف يشاهد أطفالك كيفية تأقلمك مع المواقف العسيرة، وسيكون هذا هو النموذج الذى يحتذونه.

القاعدة ٨٨

إننى أعرف زوجين مرًا بضائقة مالية منذ عدة سنوات، حين فقد الزوج وظيفته، وكانا يخبران أولادهما المراهقين بأنه لا حرج إطلاقًا من أن يكون معهم مال أقل من الآخرين، وأنه لا يجب أن يشعروا بالخجل لأنهم لا يستطيعون شراء الأشياء التى يشتريها أصدقاؤهم، وفى إحدى المناسبات كان من المفترض أن تتناول تلك الأسرة الغداء مع أصدقاء لهم أغنياء بحق، وهنا قام الوالدان بإيقاف السيارة فى مكان بعيد خوفًا من أن يرى مضيفوهما تلك السيارة الرثة البالية التى كانوا يركبونها، ولقد لاحظ الأبناء هذا التناقض مباشرة. أنا أعرف هذا؛ لأن الأبناء أنفسهم هم من أخبرونى بهذا الموقف!

هذا الموقف مثال للجملة الشهيرة: "افعل كما أقول، لا كما أفعل"، وهذا شىء لا يمكن أن تقوله لطفلك أبدًا. إذا ما استطعت فعل شىء، فافعله وإذا لم تستطع فلا تتوقع من أطفالك أن يفعلوه إذن!

سوف يشاهد أطفالك كيفية تأقلمك مع المواقف العسيرة، وسيكون هذا هو النموذج الذى يحتذونه. سواء كنت غيورًا، أو غاضبًا، أو ضيق الأفق، أو مندفعًا، أو فاقد السيطرة، أو محرجًا أو مستسلمًا، فسوف يكبرون وهم مقتنعون بأن هذه هى الوسيلة السليمة للاستجابة لهذا الموقف، حتى إن كنت تدعوهم بكلماتك للتصرف بصورة معاكسة. وعلى العكس، إذا تصرفت بكرامة ونزاهة وإنسانية وتعاطف وشجاعة، فسوف يؤثر هذا فيهم أكثر من أى شىء معاكس تقوله لهم.

القاعدة ٨٩

احرص على أن يعلموا أنهم أهم أولوياتك

أنت تعلم أن أبناءك هم أهم شىء فى حياتك، لا شك فى هذا ـ لكن هل يعلمون هم ذلك؟ فى معظم الأحوال ليس من الصعب عليك أن تمدهم بحبك واهتمامك، لكن قد يكون هذا صعبًا إلى حد ما إذا كان تفكيرك ومشاعرك مشغولين بشىء آخر؛ فحين تكون قلقًا، مضغوطًا، حزينًا بشدة فقد لا يكون من السهل عليك تذكر إبداء اهتمامك بأولادك أولاً.

فى تلك اللحظات السوداء، ستخضع قدرتك الطبيعية على الاهتمام والصبر لاختبار عسير، وفجأة سيكون من الصعب إيجاد الوقت لكى تقرأ لطفلك قصة ما قبل النوم أو تهدهده، ناهيك عن رحلات التسوق معًا أو ممارسة كرة القدم معًا. فحين تكون الأمور صعبة ستجد أن أطفالك يحصلون منك على ما هو أقل من المتوقع. بل ربما يصيبهم منك قدر أكبر من العصبية والصياح لأن أعصابك على قدر أقل من اهتمامك ووقتك.

إننى أعرف أنه قد لا يكون بيدك ما تفعله حيال هذا الأمر؛ فهناك أشياء فى الحياة تستحوذ على وقتك وتجعلك سريع الغضب، وتثير الضيق فيمن حولك. فمثلاً إذا كنت بصدد بيع منزلك أو كانت والدتك مريضة للغاية أو كان رئيسك فى العمل على وشك فصلك أو أن أحد أطفالك فى المستشفى، فلن تكون عندئذ فى حالتك الطبيعية المرحة ـ ولا يمكن لأحد أن يتوقع منك هذا.

بعض الأزمات عمرها قصير، والبعض الآخر قد يمتد لأسابيع وشهور، بل وحتى سنوات. ستكون على الأرجح قادرًا على العناية بنفسك وقتها، لكن

القاعدة ٨٩

إعطاء الأولوية والاهتمام لأولادك قد يكون أفضل شيء تفعله ـ حيث سيمكنك من التركيز خارج إطار نفسك، والتوقف عن النواح، ويعطيك سببًا لتكافح الأزمة من أجله.

وفى الواقع فإن أفضل وسيلة تتأكد بها من أن أطفالك يعلمون أنك توليهم اهتمامك هو أن تفعل هذا فعلاً، وإذا ما تركت تفكيرك محصورًا فى الرثاء لذاتك، فسيكون هذا ظاهرًا عليك، وحتى إن كان لديك سبب وجيه لأن ترثى لنفسك، فسوف يلاحظ أبناؤك أنك تهتم بنفسك أكثر من اهتمامك بهم. وإذا لم تكن تريد أن يحدث ذلك، وتريد منهم أن يعلموا أنك تهتم بهم أكثر من أى شىء آخر. فاحرص على إظهار هذا لهم ـ وسوف يتفهمونه. قد يشكون أحيانًا من أنك لم تعد تفعل هذا الأمر أو ذاك كما كنت معتادًا من قبل، إلا أنهم فى داخلهم سيكونون موقنين بأنهم أهم شىء فى حياتك حقًا.

> إذا ما تركت تفكيرك محصورًا فى الرثاء
> لذاتك فسيكون هذا ظاهرًا عليك.

لابد أن يكون هذا حقيقيًا بالطبع؛ فلا جدوى من النواح أو أن تقول لنفسك أحيانًا: " بالطبع، أطفالى أهم من أى شىء آخر "، فهذا لن يفيد. لكن إذا كانوا حقًا هم أهم أولوياتك فى كل قرار تتخذه، وإذا حرصت على حصولهم على كل ما يحتاجون إليه معظم الوقت، حتى حين تكون الأمور عسيرة عليك، فسوف يكتسبون الثقة ويعلمون من داخلهم أنك تحبهم بحق.

إنك لا تستطيع إصلاح كل شىء

ها قد وصلنا إلى أصعب القواعد؛ فما نريده نحن كآباء هو أن نجعل الأمور طيبة لأطفالنا، فإذا ما جرح أحدهم نفسه، فنحن نقبله ونتمنى له الشفاء، وإذا وقع فى مشكلة، نأمل أن يحلها، وإذا كان طفلنا حزينًا نحتضنه، وإذا أساء أحدهم معاملته، نتدخل لإصلاح الأحوال.

لكن أحيانًا ما يضطر أبناؤنا لمواجهة مواقف صعبة بحق، دون أن نكون قادرين على حلها لهم، ومجرد شعورنا بأننا عاجزون عن المساعدة هو أمر سيئ للغاية، فمن أسوأ الأشياء فى الحياة أن ترى ابنك يعانى دون أن تكون قادرًا على إنهاء معاناته، لكن هذا قد يحدث؛ فحين يموت أحدهم، لا يمكنك إعادته مهما كان طفلك يحبه ويفتقده. وأحيانًا ما يكون ولدك مصابًا بمرض لا يمكنك فعل شىء حياله، أو قد تكون انفصلت عن شريك حياتك ولا يستطيع التواجد حين يرغب فى هذا.

من المهم لأطفالك أن يتعلموا الدرس التالى: الأزمات تقع، وأحيانًا لا يمكن لأى شخص عمل شىء لحلها. قد يكون تعلم مثل هذا الدرس صعبًا حين تكون صغيرًا فى السن، ومشاهدتك لأطفالك وهم يتعلمونه قد يمزق نياط قلبك، لكن لابد لهم من تعلمه، إن عاجلاً أم آجلاً، ولا يوجد بيدك ما تفعله إذا ما واجهوا موقفاً مماثلاً فى حياتهم. كل ما بيدك فعله هو أن تواسيهم خلال هذا الموقف، لكنك لن تكون قادرًا على أن تمنع عنهم الألم.

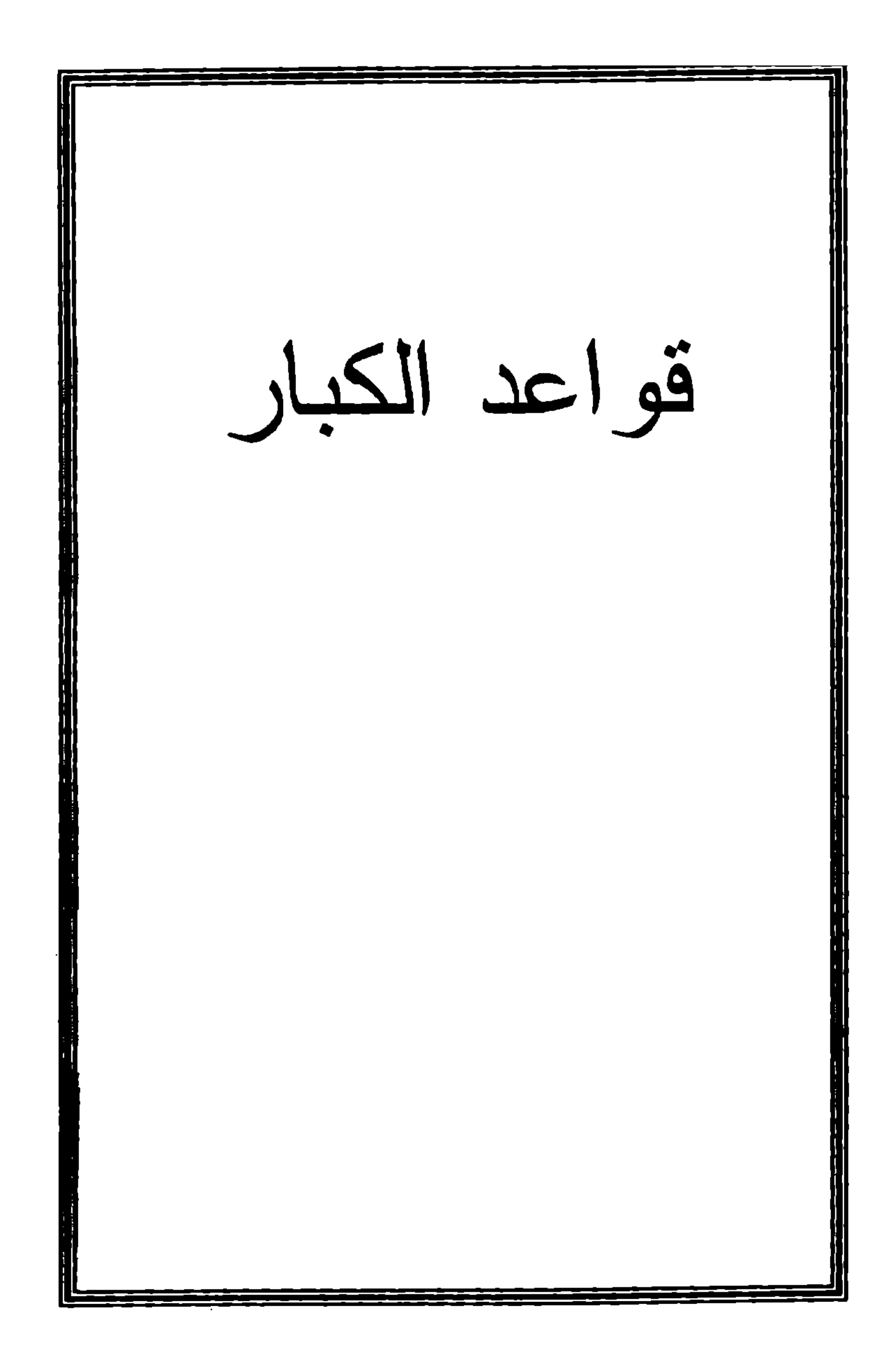
القاعدة ٩٠

هذه القاعدة، إذن، تتمحور حول حقيقة أنه ليس بيدك شيء تستطيع فعله؛ فالخطأ ليس خطأك دومًا، ولا يمكن لأي شخص آخر، لو كان في مكانك، أن يفعل شيئًا حياله؛ فهذه عثرة مفاجئة، لا أكثر. لا تلُمْ نفسك بسببها لأنك لا تستحق هذا؛ فالموقف ذاته صعب بما يكفي، وربما تمر أنت نفسك بنفس الألم، إضافة إلى مشاهدة طفلك وهو يعاني، وأنت لست بحاجة لأن تزيد الأمر سوءًا عليك. فقط هون على نفسك[٢٦].

وتذكر، إن طفلك لا يتوقع منك أن تقوم بمعجزات؛ فهو ليس غبيًا، وهو يعلم أنه لا يوجد بيدك ما تفعله. كل ما يمكنك فعله له الآن هو أن تمنحه حبك وحنانك، وهذا ما عليك فعله لا أكثر. وهذا على الأرجح سوف يخفف عنكما ولو قدرًا قليلاً.

> إنها مجرد عثرة مفاجئة، لا أكثر.

٢٦ ربما يجدر بك تناول قطعة من الشيكولاتة كذلك.



قواعد الكبار

إن الأبوة وظيفة لا يمكن التقاعد منها؛ فهى وظيفة دائمة مدى الحياة. حتى إن وصلت لسن المائة سيظل أبناؤك هم أبناؤك. وإذا ما كنت قد أديت مهمتك بصورة سليمة (وهو ما سيحدث بكل تأكيد)، فسيظلون راغبين، على الدوام، فى الحصول على دعمك وقبولك.

بالطبع لن يظلوا راغبين فى أن تعاملهم كأطفال، حتى إذا كنت تراهم على هذا النحو. لذا عليك أن تجد طريقة تؤسس بها لعلاقة راشدة معهم بحيث تترك مجالاً لك لتمارس دورك كأب لهم، وهذا التوازن صعب التحقيق لكنى أعرف الكثير من الآباء الذين استطاعوا تحقيقه بكل براعة. لذا، فأنا متيقن أنه سهل التحقيق.

إليك إذن أفضل القواعد التى انتقيتها عبر السنين، والتى سيكون من شأنها أن تعينك على أن تكون والدًا متميزًا حين يكون أولادك فى سن الأربعين، تمامًا كما كنت حين كانوا فى الرابعة أو الرابعة عشرة من عمرهم.

القاعدة ٩١

اتركهم وشأنهم

لقد حظيتّ بثمانى عشرة سنة كاملة لكى تقوم بمنحهم كل ما تريد. ولا أعنى هنا أن تجعل الواحد منهم طبيبًا أو محاميًا لامعًا أو لاعب كرة قدم أو ما شابه، بل أعنى أنه كان لديك ثمانى عشرة سنة كاملة لكى تسلحهم بكل ما تريد لهم أن يحوزوه حتى يعيشوا حياة سعيدة.

حسنًا، لقد انتهى الوقت. لقد حظيت بالثمانى عشرة سنة الخاصة بك. والآن، اتركهم وشأنهم؛ فإذا كانوا لم يتعلموا ما تريد حتى الآن، فاعلم أنه لا مجال أمامهم ليتعلموا شيئًا منك بعد ذلك؛ فالأمر بيدهم من الآن، ولا يمكنك التدخل فى شئونهم. سيكون من الصعب عليك بالطبع أن ترى طفلك وهو يفعل شيئًا لا يعجبك، لكن كان يجدر بك أن تفكر فى هذا الأمر فى الماضى، لقد فاتت فرصتك لتغييره يا صديقى.

هناك شىء واحد فقط يمكنك تعليمهم إياه، ألا وهو أن يقفوا على أقدامهم دون وجودك إلى جوارهم لمساعدتهم، والسبيل الوحيد لفعل هذا هو أن تتركهم وشأنهم؛ فكل ذلك المجهود الذى بذلته طوال الثمانية عشر عامًا سيضيع هباءً إذا لم تعطهم الفرصة لممارسة ما علمتهم إياه. فما الداعى إذن لتعليم طفلك أن يكون مستقلاً، وأن يفكر بنفسه، ويتخذ قراراته، ويضطلع بمسئولياته، إذا لم تسمح له بممارسة هذه الأمور على أرض الواقع.

أتعلم؟ إذا كنت قد أتقنت ولو نصف القواعد الواردة هنا فستستطيع أن تبلى بلاءً حسنًا فى هذا الأمر. أما إذا واصلت التدخل، فكأنك تقول لهم بأفعالك هذه: "إننى لم أحسن أداء وظيفتى، وأنتم مازلتم بحاجة لمساعدتى".

القاعدة ٩١

كما أننا جميعًا نعلم ما الذى يحدث حين يتدخل الآباء؛ فهم إما يقومون بالوصاية على سلوك أبنائهم أو يكون تأثير تدخلهم مدمرًا على أسوأ الظروف، ومن المستحيل حينئذ أن تحظى بعلاقة طيبة راشدة مع ولدك. ففى كل مرة تتدخل فيها لتخبره بما يفعل وما لا يفعل فأنت بهذا تجعله غير قادر على أن يعيش حياته بنفسه، وهذا مضر للغاية بثقة ولدك بذاته، ولا أعتقد أنه خيار سليم بالمرة. قد لا يكون ولدك يعيش حياته بالصورة التى تريده أنت أن يعيشها، لكنك إن كنت تتبع قواعدنا بصورة سليمة فلن تفكر بهذه الصورة.

بالطبع نحن لا نتوقف عن التعلم بمجرد وصولنا لسن الثامنة عشرة، فبالتأكيد لا يزال أمام أبنائك الكثير ليتعلموه فى حياتهم، (وربما لا يزال أمامك أنت أيضًا الكثير). أتمنى هذا، وإلا ستكون حياتهم مملة للغاية. لابد لهم أن يخرجوا ويتعلموا من مصادر أخرى الآن. لا أعلم من أين تحديدًا - فهذا يرجع إليهم (وهذا هو بيت القصيد)؛ فلهم الحرية فى اختيار ما يتعلمونه، وكيف، ومن أين، ومِن مَن يتعلمونه.

من الآن فصاعدًا، سوف يتراجع دورك فى تدريبهم بحيث تظل فى الخلفية. بل إن دورك لن يكون ظاهرًا لدرجة أنهم قد لا يلاحظون. وهذا هو دورك - أن تتركهم وشأنهم. أتمنى أن تكون فهمت ما أعنى؛ لذا سأتركك وشأنك الآن.

> إذا كانوا لم يتعلموا ما تريد حتى الآن،
> فاعلم أنه لا مجال أمامهم ليتعلموا شيئًا
> منك بعد ذلك.

انتظر حتى يسألوك النصيحة

بعد قراءتك للقاعدة السابقة[٢٧] قد تتساءل الآن عما يفترض بك فعله إذا طلب ولدك النصيحة منك. لا توجد مشكلة، يمكنك إسداء النصح إليهم.

قد يبدو الأمر سهلاً إذن، وقد لا يستحق حتى إفراد قاعدة كاملة له، أليس كذلك؟ كلا، إنه ليس بهذه السهولة، وإلا لكنت تركت باقى الصفحة التى تقرؤها الآن خالية! هناك أمران ـ فى رأيى ـ لابد لك أن تعرفهما بخصوص إسداء النصح إلى ولدك البالغ (أو إلى أى شخص آخر فى الحقيقة):

- إياك أبدًا أن تسدى النصح إلى شخص لم يسألك إياه.
- أعط السائل النصيحة على قدر ما سألك فقط لا أكثر.

فإذا سألك ولدك النصيحة، فهو يطلب نصيحتك فقط. إنه لا يطلب منك تعليمات، أو إرشادات، أو أوامر، أو تعليقات بخصوص نظام حياته أو آرائه أو أحكامه أو أى شىء آخر. إنه يطلب منك مجرد النصيحة، لا أكثر ولا أقل. وحتى عندئذٍ عليك أن تتعامل مع الأمر بكل حرص.

فلنجرب تدريبًا بسيطًا. افترض أن ابنك البالغ طلب منك النصيحة بشأن مسألة قبوله أو رفضه لوظيفة معينة عرضت عليه. إليك بعض الاستجابات التى يمكن الاختيار منها:

---

[٢٧] على افتراض أنك تقرأ بالترتيب، وإذا لم تكن قد فعلت فرجاءً عد للقاعدة السابقة (رقم ٩١) واقرأها قبل استكمال هذه القاعدة.

القاعدة ٩٢

- "لا يهم، فسوف تتركها بعد ثلاثة أشهر كما فعلت مع أى وظيفة أخرى".
- "ستكون أحمق إذا لم تقبلها".
- "لا أدرى ما الذى تراه فى مهنة تنظيف السجاد على أى حال؟".
- "حسنًا، على الأقل لن يمانعوا فى مجيئك للعمل وأنت واضع حلقات الأنف واللسان البشعة تلك".

لن أهين ذكاءك وأخبرك بأن أيًا من تلك الاستجابات السابقة لا تصلح[٢٨]. كل ما عليك فعله فى الواقع هو أن تسدى النصح، وأفضل وسيلة تفعل بها هذا ـ دون أن تتجاوز حدودك ـ هى أن تسأله أسئلة من قبيل: "لماذا تروق لك هذه الوظيفة؟"، "ما هى احتمالات الترقى الموجودة فى هذه الوظيفة؟". "ما هو شعورك حيال فترة الانتقال الطويلة منها وإليها؟" ـ مجرد أسئلة كهذه. أى إنك فى الواقع تساعده على أن يجد الإجابات بنفسه وبالتالى يتوصل إلى القرار بنفسه.

وهذه هى النصيحة، بكل بساطة، وليس لزامًا على ولدك أن يقبلها. وهكذا حين يقرر أن يفعل عكس ما نصحته به تمامًا فالأمر راجع إليه فى النهاية. ولا يعنى هذا أن نصيحتك لم تساعده على أن يصل إلى قراره النهائى، لذا لا تحزن ـ بل كن سعيدًا لأنك تمكنت من مساعدته.

> إنك تساعده على أن يجد الإجابات بنفسه،
> وبالتالى يتوصل إلى القرار بنفسه.

---

٢٨ مفاجأة!

القاعدة ٩٣

عاملهم كأشخاص بالغين

إذا كنت راغبًا فى إقامة علاقة راشدة مع أولادك البالغين، فلابد لك من معاملتهم كأشخاص بالغين. إننى أعلم أن هذا يبدو أمرًا مسلمًا به، إلا أنه قد يكون من الصعب تحقيقه أحيانًا. لقد ظللت لسنوات عديدة توجه إليهم الأوامر والتعليمات والنصائح الواجبة والآراء وتقوّم سلوكهم، وما إلى ذلك، ولقد تحول هذا إلى نمط التفاعل الطبيعى بينكما، وقد يصعب عليك الآن أن تجبر نفسك على تغيير سلوكك هذا معهم.

بالطبع، كلما بدأت فى تغيير هذا السلوك مبكرًا فى سنوات مراهقتهم الأولى، صار التحول أسهل، ومع ذلك يظل هذا التحول عسيرًا فى معظم الأحيان، ولا أحد يتوقع منك أن تحققه بكل سهولة أو سرعة. المهم فى الأمر أن تعرف متى يمكنك البدء فى تغيير سلوكك معهم، والبدء فى هذا التغيير متى حان الوقت المناسب لذلك. درب نفسك على عدم توجيه الأوامر إليهم بشأن ما عليهم فعله، أو إخبارهم بأنك غير معجب بذوقهم فى الملبس أو أصدقائهم أو ما إلى ذلك.

إن نصف النجاح فى معاملتهم كأشخاص بالغين يعتمد على نجاحك فى منع نفسك من عمل بعض الأشياء، بداية من إخبارهم بالسبيل القويم للسلوك وانتهاءً بتذكيرهم كيف كانوا أطفالاً ظرفاء وهم فى السادسة من عمرهم (فهم حقًا لا يرغبون فى سماع تلك القصة المثيرة للحرج مجددًا).

والنصف الآخر يعتمد على الأشياء التى ستبدأ فى عملها. تحدث مع ولدك فى الأشياء التى تتحدث عنها مع أصدقائك. عليك تجاوز الفجوة بين الأجيال

القاعدة ٩٣

وحاول التواصل مع ولدك كشخص بالغ، وهذا يعنى أن تقدر رأيه، سواء بشأن أحوال الطقس أو مباريات الدورى العام أو الانتخابات المقبلة أو إذا ما كان الوقت مناسبًا لزراعة الكرات، تمامًا كما تتقبل رأى شخص آخر.

كما أن عليك أن تطلب من ولدك النصيحة؛ فهناك بالتأكيد العديد من الأشياء التى يعلم ولدك عنها أكثر منك، مثل إصلاح السيارات، والموضة، والتصوير، والتنجيد، ونماذج قطارات السكك الحديدية، ومشاهدة الطيور، والخزف ـ وأى شىء آخر تكون مهتمًا به، وبالطبع هناك الأجهزة التكنولوجية، لكننى أعتقد أنك بدأت تسأل أولادك النصح بشأنها منذ سنوات بالفعل.

وبمرور الوقت سيكون هذا شيئًا طبيعيًا، لكن فى البداية أنت تحتاج للتركيز عليه وإلا فلن يحدث من الأساس. إنك لا تعرف كم سيكون ولدك فخورًا حينما تسأله رأيه وتعامله كشخص بالغ ـ ما لم يكن والداك قد عاملاك بالمثل ـ وحينها ستعرف إلى أى مدى يعد هذا الأمر مهمًا.

فى البداية، أنت تحتاج للتركيز على طلب النصيحة من ولدك؛ وإلا فلن يحدث الأمر من الأساس.

لا تحاول أن تكون صديقهم المقرب

هذا هو الخطأ الذى يقع فيه العديد من الآباء المتميزين، والأمر مغر حقًا؛ فأنت تحب أولادك أكثر من أى شخص آخر (ربما باستثناء شريك حياتك، الذى بالفعل يعد صديقك المقرب) لذا فأنت ترغب فى أن يكون أولادك هم أصدقاءك المقربين.

المشكلة هنا هى أن ولدك نفسه لا يرغب فى أن تكون صديقه المقرب. وحتى إذا لم يكن يدرك هذه الحقيقة، إلا أنه بالفعل لا يرغب فى هذا. إن لدىّ صديقة تخبرنى بكل فخر كيف أنها تعد الصديقة المقربة لبناتها، كما أن بناتها هن أقرب صديقاتها. وهى لا تقول ذلك وحسب، بل إنها تعامل بناتها بنفس الطريقة التى تعامل بها أقرب صديقاتها، وهن يعاملنها بالمثل، وهى تظن أن هذا أمر رائع، لكنى أشعر بالأسف حقًا لبناتها.

إن بناتها لديهن صديقاتهن بالفعل ـ الكثير منهن، وهن لسن بحاجة للمزيد. كما أن كل واحدة منهن لها إخوتها كذلك. إن ما يحتجن إليه حقًا هو الأم، لكن أمهن مشغولة بمحاولة أن تكون صديقتهن المقربة.

ما هو الاختلاف إذن؟ حسنًا، إنك تفضى بمكنون صدرك لصديقك المقرب، كل مخاوفك، ما يقلقك، أفكارك الخاصة ـ وهو يفعل مثل ذلك معك. إلا أن الوالد هو شخص يتطلع الابن إليه ـ ليس لأنه فى مرتبة أعلى بل لأنه أكثر نضجًا؛ بحيث يعتمد عليه، شخص يحميه ويعتنى به، حتى إن لم يسأله ذلك. وعلى مستوى الحياة اليومية، فالأب هو شخص تستمتع بقضاء الوقت معه

القاعدة ٩٤

وأداء الأشياء معًا، لكنك لن تخبره بكل شىء فى حياتك، تمامًا كما لا ترغب فى سماع كل شىء عن حياته.

ماذا إذا كنت قلقًا للغاية بشأن ما سوف يقدم عليه ابنك؟ هل ستحادثه فى هذا؟ بل ستخبر صديقك المقرب. افترض أنك والد أرمل، أو مطلق ثم قابلت امرأة تريد الزواج بها. هل ستخبر ابنك أو ابنتك بتفاصيل علاقتك بتلك المرأة كما ستخبر صديقك المقرب؟ ماذا إذا كن ولدك يرتكب شيئاً خاطئًا مثل إدمان المخدرات أو الخروج مع رفقاء السوء ـ هل ستسديه نفس النصيحة التى ستسديها لصديقك المقرب؟ هل ستفضى لولدك حين يكبر كيف أنك تشعر بالوحدة، أو القلق بشأن المال؟

لابد أن ينفصل أولادك عنك حين يكبرون؛
فهذه هى مهمتهم.

إذا أردت أن تكون الصديق المقرب لولدك فى هذه الظروف فسيكون عليك أن تفعل شيئاً من اثنين، إما أن تكذب عليه، أو تقوم بابتزازه عاطفيًا. إذا أخبرت ولدك بأنك تشعر بالوحدة، فسيتصرف كأى ابن صديق لأبيه ويمضى معك وقتًا أطول ويشعر بالذنب إذا وجد صعوبة فى هذا. وهذا نوع من الحمل الثقيل الذى لا ينبغى إلقاؤه على ولدك، حتى لو أبدى تقبلاً له، وإذا حدث أن كذبت عليه أو قمت بابتزازه عاطفيًا، فكيف يمكن أن يأتى إليك حين يحتاج إلى دعم عاطفى، أو بضع كلمات حكيمة، أو شخص يعتمد عليه؟ لقد فقدت مصداقيتك كأب فى الوقت الذى احتاج إليك فيه.

أنا لا أقول لك إنك لا تستطيع أن تحظى بعلاقة وثيقة بطفلك البالغ. بل ـ إننى أتمنى أن تكون علاقتكما وثيقة لأقصى حد وأن تتشاركا فى الاهتمامات

القاعدة ٩٤

وتسود بينكما روح المرح وتقضيان الكثير من الوقت معًا. وأتمنى أن يحب كل منكما الآخر أكثر مما يحب صديقه. إلا أن العلاقة لن تكون مماثلة.

لابد أن ينفصل أولادك عنك حين يكبرون؛ فهذه هى مهمتهم. وليس من العدل أن تحاول إبقاءهم مرتبطين بك، حتى لو كان هذا تحت مسمى الصداقة. أتعلم؟ إن العلاقة الصحية بين الوالد وابنه هى شىء رائع بحق، وهى تساوى عشر صداقات من صداقات هذه الأيام. لِمَ تتخلى عن هذا مقابل ذاك إذن؟

القاعدة ٩٥

شجعهم، حتى إن لم تَرُقْ لك حياتهم

حين أنهت ابنتى دراستها فى المرحلة الثانوية وذهبت إلى الجامعة اختارت الذهاب إلى جامعة مانشستر، وأذكر أننى ذهبت معها لزيارة الجامعة وكنت آمل أن تصرف النظر عنها، لكنها لم تفعل. لقد تربت فى الريف، ولم يكن من السهل علىّ رؤيتها تذهب للدراسة فى المدينة ـ بعيدًا عن منزلها. لم أخبرها بكل هذا، بل شجعتها على أن تفعل ما تظن أنه الخيار الأفضل لها، ويسعدنى أننى فعلت هذا؛ لأننى كنت مخطئًا تمامًا فى رأيى هذا، ولقد استمتعت ابنتى بحياتها الجامعية تمامًا.

من الغباء كذلك أن تظن أن كل اختيار سيقدم عليه ابنك سيكون خيارًا حكيمًا، بداية من الوظيفة التى يختارها أو اختيار شريكة حياته، وصولاً إلى الطريقة التى سيربى بها هو أبناءه. لكنه صار شخصًا بالغًا الآن، ومن المحتمل أن يكون محقًا فى خياراته بنفس القدر الذى ستكون أنت محقًا به. بل هناك احتمال أن يكون محقًا أكثر منك لأنه يعرف نفسه أكثر مما تعرفه أنت، وكما فى المثال الذى ذكرته، عليك أن تحتفظ بآرائك لنفسك وتشجع أولادك على ما اختاروه: فسيبدو منظرك سخيفًا للغاية إذا ما اتضح أنك مخطئ.

فى بعض الأحيان ستكون محقًا، لكن حتى إذا أقدم ولدك على خيار سيئ؛ فهذا سبب أدعى لأن تشجعه وتدعمه فى خياره هذا. وإذا كنت تتبع القاعدتين ٩١ و ٩٢ فلن تخبره أنك لا توافق على خياره. لذا يجدر بك أن تدعمه؛ فهذه هى حياته، وخياراته، وهذا ما اتفقنا عليه بالفعل، والخيار السليم هو أن تدعمه لا أن تنتقص من قدره بانتقاد خياراته.

القاعدة ٩٥

وهناك سبب آخر لدعم ولدك: فدعمك إياه يعفيك من الإغراء الشديد لأن تقول له: " لقد أخبرتك بهذا مسبقًا "، حين تسوء الأمور، وهو الأمر الذى يعد من أسوأ الأمور قاطبة كما آمل أن تعرف، ولا يمكن غفرانه مطلقًا تحت أى ظرف من الظروف.

> إن دعمك لولدك يعفيك من الإغراء الشديد لأن تقول له: "لقد أخبرتك بهذا مسبقًا"، حين تسوء الأمور.

بعض الأبناء سوف يستاءون للغاية إذا ما شعروا بأنك لا تدعم خياراتهم. والبعض الآخر سيثورون ويقدمون على فعل ما لا تريده منهم إذا ما شعروا منك بأى ضغوط، وحتى إذا لم يتصرف ولدك بإحدى هاتين الصورتين المتطرفتين، فسيكون بحاجة إلى أن يعرف أنك تقف فى موقف محايد، بل إنك تحتاج إلى أن تشجعه وتدعمه بكل ما أوتيت من قوة.

ماذا إذا كنت تعتقد حقًا أنه مخطئ؟ لا ضير فى هذا ـ فمن المقبول أن يخطئ الإنسان أحيانًا، وأنت بهذا الدعم لا تشجع طفلك على اتخاذ قرار خاطئ، بل تشجعه على أن يقدم على فعل ما يراه هو صالحًا، سواء كان هذا الأمر سليمًا أم لا.

القاعدة ٩٦

فليكن عطاؤك غير مشروط

لدىّ صديقة تنتمى إلى عائلة ثرية، ولقد ساعدتها عائلتها على أن تشترى منزلاً خاصًا بها؛ بأن أمّنت لها رهنًا عقاريًا منخفض الفائدة، ومؤخرًا قررت صديقتى أن تبيع منزلها وتذهب للعيش بالخارج، وتشترى منزلاً فى مكان ما فى سويسرا، ولقد أخبرتها عائلتها أنها ستقوم بإلغاء الرهن العقارى إذا باعت المنزل لأنهم لا يوافقون على قرارها هذا، ومع ذلك، فإذا انتقلت لمكان آخر يوافقون عليه فسوف يسمحون لها بأخذ الرهن العقارى معها.

أرجوك ألا تفعل شيئًا كهذا مع أطفالك؛ فهو ينطوى على استغلال وتحكم فى أطفالك، ومجرد التفكير فيه يجعلنى أغضب بشدة. فإما أن تأتمن ولدك على المال أو لا تأتمنه. وإذا لم ترد إعطاءه من مالك فاتركه لحاله ودعه يواصل حياته معتمدًا على نفسه. أما إذا كنت تأتمنه فأعطه المال واتركه يفعل ما يشاء، لكن لا تحاول تحت أى ظرف من الظروف أن تتحكم فى حياة ولدك عن طريق إعطائه هدايا مشروطة، سواء كان ذلك على صورة مال أم غير ذلك.

يؤسفنى أن أقول إننى أعرف آباءً يستخدمون كافة السبل للتحكم فى حياة أطفالهم، والمال هو أكثر هذه الوسائل شيوعًا (والوسيلة الثانية مذكورة فى القاعدة ٩٧ ـ أراهن أنك لا تطيق الانتظار)؛ فهم يدفعون لأحفادهم مصاريف

> إن الأمر ينطوى على استغلال وتحكم فى أطفالك،
> ومجرد التفكير فيه يجعلنى أغضب بشدة.

القاعدة ٩٦

المدرسة[٢٩]، لكن فقط إذا ذهبوا إلى المدرسة التى يختارونها لهم، أو يساعدونهم على شراء سيارة أو منزل، لكن فقط إذا ما وافقوا على اختيارهم.

وهناك آخرون يفعلون هذا إلى حد ما: فهم يعطون أولادهم المال ثم يقولون شيئًا من قبيل: "لم أكن لأعطيك إياه إذا علمت أنك سوف تضيعه على تلك الإجازة التافهة"، أو أى شىء آخر لا يعجبهم. لا يمكنك أن تفعل هذا، بأطفالك: فأنت بهذا تواصل تحكمك بهم، وتخبرهم بأنهم لا يستطيعون إدارة حياتهم بأنفسهم. لا ضير فى هذا إذا كانوا عاجزين عن إدارة حياتهم بأنفسهم فعلاً، لكن هذا سيكون خطأك أنت من الأساس. فما الذى كنت تعلمهم إياه إذن طوال الثمانى عشرة سنة الأولى من حياتهم بالله عليك؟

عفوًا ـ لقد انفعلت قليلاً، لكنك والد متعقل ولن تقدم على فعل شىء كهذا. لكن دعنى أعطك مثالين لأصدقاء لى قاموا بوضع بعض المال فى صندوق استثمارى من أجل أحفادهم، وهذان المثالان يظهران طريقتين متقابلتين فى التفكير. أما الأشخاص الذين يملون شروطهم فقد فعلوا ما يلى: فقد وضع الجدان صندوق الاستثمار لكن نَصَّبا نفسيهما وصيين عليه. وبمجرد وصول الأحفاد لسن الثامنة عشرة صار الجدان يتحكمان فى خياراتهما سواء كانت بخصوص شراء سيارة، أم قضاء إجازة، أم الذهاب للجامعة دون ديون، أم شراء منزل، ولقد تم استبعاد الوالدين من المعادلة تمامًا، وحتى إذا اختلفا مع قرارات الجدين، فقد كانا بلا حول تمامًا وليس بيدهما شىء.

أما الصديقان الآخران فقاما بوضع صندوق مماثل للأحفاد، لكن بعد أن سألاهم عن نوع الصندوق الذى يريدون. ثم نفذا لهم رغباتهم وجعلا من أبنائهما ـ الوالدين ـ وصيين عليه. وليس نفسيهما. وبعد إنشاء الصندوق، لم يعد لهما أى حقوق قانونية عليه، ولم يطالبا حتى بمعرفة الوقت أو الكيفية التى سيقوم بها الوالدان بإعطاء الصندوق للأحفاد. هذا هو العطاء غير المشروط ـ وهو ما أطلق عليه أبُوَّة من الدرجة الأولى.

---

[٢٩] لا تختلس النظر.

القاعدة ٩٧

لا تشعرهم بالذنب

هذه هى الوسيلة الثانية التى يستخدمها الآباء للتحكم فى أبنائهم البالغين ـ الذنب؛ فبعض الآباء يفرطون فى استخدام هذه الوسيلة ، غير مدركين أن أبناءنا مخلوقات حساسة قد تؤثر فيهم بشدة أبسط مشاعر الإحساس بالذنب.

وأكثر جانب لعملية إشعار الأبناء بالذنب يتعلق بمقدار الاهتمام الذى يبديه "الطفل" لوالده؛ فعبارات مثل: "إن أختك تتصل بى كل يوم" أو "أنا أعلم أنك مشغول فى عطلات نهاية الأسبوع، وأتمنى لو كنت منشغلاً مثلك"، كلها تهدف لإشعار الطفل بالذنب حيال عدم قضائه وقتًا أكثر مع والده أو والدته، حتى لو كانت عبارة مثل: " آه، كم سأشعر بالوحدة بمجرد مغادرتك للمنزل".

فلنتفق على أمر محدد؛ إن أطفالك لا يدينون لك بشىء. لا شىء. ولا تحدثنى عن كم الدم والعرق والدموع التى بذلتها خلال السنوات الثمانية عشرة الأولى من حياتهم؛ فهم لم يطلبوا منك أن تكون والدهم، وبما أنك أقدمت على خيار إنجاب أطفال فأنت مسئول إذن عن كل هذا الجهد. إنك تدين لهم بالكثير، بينما لا يدينون هم لك بشىء. لذا ليس من السليم أن تعطى لأبنائك الانطباع بأنهم يدينون لك بشىء ــ سواء كان الوقت أم الاهتمام أم المال أم أى شىء آخر.

بالطبع، أنت من الآباء المتميزين وأبناؤك سيرغبون فى فعل الكثير من الأشياء من أجلك. وحقيقة أنهم لا يدينون لك بهذه الأشياء يجعل من

القاعدة ٩٧

أمر إعطائها لك من قبلهم أمرًا رائعًا بحق؛ فالأبناء الصالحون هم من سيمتنون بك فى كبرك لأنك تستحق هذا ولأنهم يحبونك. بعض الأبناء يمتنون بآبائهم بدافع الذنب، لكنهم لا يستمتعون بهذا كما أنهم يتضايقون من آبائهم لاضطرارهم لفعل هذا، وهذا ما لا نريده بالطبع. إنك تريد أن يمنحك ولدك وقته واهتمامه بكامل حريته لأنك تستحق هذا، ولن تحصل على هذا إذا ما أشعرته بالذنب.

لابد أن لك أصدقاء يقولون عبارات مثل: " لابد أن أرى والدى فى عطلة هذا الأسبوع حيث إنى لم أره منذ شهر "، أو " أنا مشغول الليلة. إن والدتى معتادة على الاتصال بى كل يوم أربعاء وتتحدث معى على الأقل ساعتين هاتفيًا". ربما تكون قد قلت عبارات كهذه أنت نفسك ، لكنك فى الحقيقة تريدهم أن يقولوا: "أنا لا أستطيع فعل هذا ـ فأنا أريد حقًا رؤية والدىّ هذا الأسبوع" أو "أنا لم أتحدث مع والدتى بصورة جيدة طوال الأسبوعين السابقين، ولكم أتوق للحديث معها باستفاضة". تخلص من الذنب لأنهم مهما فعلوا من أجلك بدافع الذنب، فهم قادرون على عمل الضَّعف دون الإحساس بالذنب، وسوف تعلم وقتها أنهم يستمتعون بهذا.

إن أفضل هدية يمكن أن تمنحها لأطفالك هى الاستقلال ـ ليس استقلالهم، بل استقلالك أنت؛ عاطفيًا، واجتماعيًا وماليًا. فإذا استطعت هذا فأنت هكذا تحررهم من الذنب تمامًا، وهكذا فإن ما يقدمونه لك سيكون بدافع الحب وحده.

> إن أبناءك لا يدينون لك بشىء. لا شىء على الإطلاق.

القاعدة ٩٨

تذكر أنهم لا يزالون بحاجة إليك

بينما يكبر أبناؤك متجاوزين مرحلة الطفولة، ستقل حاجتهم إلى الاعتماد عليك بصورة مطردة (وهذا راجع لأنك نجحت نجاحًا مبهرًا فى عملية تنشئتهم). لكن، من حين لآخر، سيحتاجون إليك فى شىء ما؛ قد يكون المال بالطبع، خاصة فى سنوات شبابهم الأولى، وقد يحتاجون منك إلى النصح، وربما يحتاجون إلى مساعدتك فى العناية بأطفالهم، أو الاحتفاظ بالكلب أثناء سفرهم فى إجازة أو حتى المساعدة فى أعمال الحديقة، وربما يريدون رأيك كشخص أكثر خبرة بشأن بيع المنزل أو كتابة سيرة ذاتية أو شراء سيارة.

إضافة إلى ذلك هناك العديد من الأشياء غير الملموسة؛ فهم لا يزالون بحاجة إلى أن يحظوا بقبولك؛ ربما لكى تشاهد منزلهم الجديد، أو رؤية الطفل حديث الولادة، أو رؤية شاحنة الرحلات التى قاموا بشرائها. ورغم أنهم يريدون نفس هذه الأشياء من أصدقائهم الآخرين، إلا أن الأمر ليس سواء؛ فحين كانوا صغارًا كانوا معتادين على أن يجعلوك ترى رسوماتهم أو قلاع الرمال التى كانوا يبنونها أو ملابسهم الجديدة. الأمر الآن مشابه، لكن على مستوى أكبر. إنهم يحتاجون منك أن تخبرهم بأنهم يبلون بلاءً حسنًا (على الرغم من أنك لم تسمح لهم بالاعتراف بأن هذا هو ما يبغون حقًا ـ ولا هم كذلك).

كما سيحتاجون إليك من أجل الأشياء المهمة من حين لآخر بالطبع؛ مثل التواجد فى حالة الوضع المفاجئة لابنتك، أو الوقوف بجانب ولدك فى حالة

القاعدة ٩٨

الطلاق، أو مساعدة ابنك المريض للغاية، أو توفير المأوى لابنتك وعائلتها بعد أن غمر الفيضان منزلهم. فى هذه الحالات يكون أبناؤك بحاجة إلى شخص يلقى كل ما بيده ويندفع لمساعدتهم أولاً ثم يستفسر ثانية، وإذا كنت والدًا عاقلاً، فسوف يعلمون أنهم يستطيعون الاعتماد عليك حين تسوء الأمور؛ وذلك دون جلبة أو شكوى (أو إشعار بالذنب).

وكما قال " روبرت فروست ": " المنزل هو المكان الذى لابد أن يقبلوك فيه، متى ذهبت إليه ". وهذا هو ما تحتاج لتوفيره لأبنائك (مع إبداء بعض الحماسة). والآباء المتميزون فخورون دومًا لكونهم مستعدين لمساعدة ودعم أبنائهم، ويسعدهم المساعدة فى أوقات الأزمات، دون الشكوى من أن حياتهم تعرضت للمقاطعة.

بينما يكبر أبناؤك، ستقل زيارتهم لك أكثر وأكثر، وربما لن يطلبوا منك شيئًا مهمًا لسنوات أو حتى عقود. لكن لا تنخدع وتظن أنهم هكذا لن يحتاجوا إليك بعد اليوم لأن هذا غير صحيح؛ فهم سيكونون دومًا بحاجة إليك. فقط لا تدعهم يعلموا أنك تعلم ذلك.

> "المنزل هو المكان الذى لابد أن يقبلوك فيه،
> متى ذهبت إليهم".

القاعدة ٩٩

ليس الخطأ خطأك

بعض الناس يعيشون حياة هادئة، والبعض الآخر يعانون؛ وقد يوجد سبب واضح لمعاناتهم، وأحيانًا لا يوجد أدنى سبب لتلك المعاناة، لكن غالبًا ما يكون لهذا الأمر علاقة بتنشئتهم.

لقد عرفت أشخاصًا، وبالتأكيد عرفت مثلهم أنت أيضًا، جاءوا من بيئات سادتها ظروف بشعة ـ اعتداء، إهمال، مآس عائلية؛ سمِّ ما تشاء. ولقد دمرت حياة الكثيرين بسبب هذه الأمور، لكن العديد منهم استطاعوا النجاة منها والتغلب عليها. إننى أعرف رجلاً فقد يديه الاثنتين ـ حيث تم بترهما بسبب مرض أصيب به خلال أواخر مرحلة المراهقة ـ لكنه أظرف وأحب وأكثر الأشخاص الذين تأمل أن تقابلهم اتزانًا. وأعرف أشخاصًا تربوا فى بيئات بشعة لكنهم استطاعوا تحديها وصاروا كبارًا عاقلين سعداء، كما أعرف عائلات متفسخة نشأ بها أطفال يعانون من الاضطرابات بأنواعها، بينما استطاع أطفال آخرون الخروج منها دون أى أثر سلبى. وعلى العكس، أعرف أشخاصًا تربوا فى عائلات مثالية إلا أنهم مدمنون للخمر والمخدرات، أو يعانون من أمراض عقلية.

علىّ أن أعترف كذلك بأننى أعرف أشخاصًا مضطربين أتوا من عائلات متفسخة أكثر من هؤلاء الذين يأتون من عائلات متزنة، لكننى مازلت كذلك أعرف عددًا كبيرًا من الأشخاص المتزنين القادمين من بيوت متميزة. إن الأبوين ما هما إلا مجرد عامل واحد محتمل لمشكلات الأبناء البالغين. وهناك مجموعة أخرى من الأسباب التى تجعل ولدك يقع فى مشكلات، سواء داخلية أو خارجية، وليس لك أدنى سيطرة عليها.

القاعدة ٩٩

إذا كنت تعلم أنك أديت مهمتك، كوالد عاقل، بصورة سليمة (مع الأخذ فى الاعتبار أنك لست ملزمًا بأن تكون مثاليًا) فليس الخطأ خطأك أن تسوء الأمور بعد ذلك. فلا تلم نفسك أن صار ولدك مكتئبًا، أو إذا لم يكن يستطيع الحفاظ على علاقة طويلة الأمد، أو إذا أدمن الكحوليات، أو إذا لم يستطع الحصول على وظيفة مستقرة حتى وهو فى سن الخامسة والثلاثين ـ فالخطأ ليس خطأك. ربما تعد مسئولاً إذا قضى ولدك الليل تحت المطر وهو طفل، إلا إنك لا تعد مسئولاً إذا كان فى الثلاثين من عمره وينام فى الشارع.

بل قد يجىء عليك وقت تجد نفسك مضطرًا فيه إلى إغلاق الباب فى وجه ولدك. يطلق على هذا اسم "الحب الصعب"، وهناك أوقات يكون هذا هو الخيار الوحيد فيها. المهم فى الأمر هو أن يعلم أنك تنتظر الفرصة لكى تفتح له بابك مجددًا، بمجرد أن تثق فى أنك تستطيع ذلك. وإذا كان ولدك يمر بمرحلة كهذه، فقد تكون أنت الشخص الوحيد الباقى فى هذا العالم الذى لا يزال راغبًا فى فتح الباب له، وربما يكون كل أصدقائه قد تخلوا عنه بالفعل، لكنك موجود لأجله، وهو يعلم أن هناك من يحبه ويقف إلى جواره على الدوام.

إن الإحساس بالذنب شعور أنانى مغرق فى الذاتية، والوسيلة المثلى لكى تساعد نفسك وولدك هى ألا تندم لتسببك فى ما يقع فيه من أخطاء، بل أن تتقبل أن الخطأ ليس خطأك وتركز على كيفية دعمك له. تناسَ الماضى وركز على الحاضر. نعم، حتى إذا كنت تتقلب فى فراشك فى الثانية صباحًا قلقًا على ولدك، لا تترك نفسك تنزلق فى هذا الطريق. إننى أعلم أن هذا

> إن الإحساس بالذنب شعور أنانى مغرق فى الذاتية.

القاعدة ٩٩

أمر صعب لكنه لن يوصلك إلى شيء. وفى الواقع، أنت لا تشعر بالذنب لأن الخطأ خطؤك، بل لأنك تخاف من أنه قد يكون الخطأ خطأك. حسنًا، إذا كنت والدًا محترمًا فلن يكون الخطأ خطأك. وكما يقول مؤلف الكتب المتخصصة فى تربية الأطفال "ستيف بيدولف": "إن مهمتك هى العناية بهم حتى يستطيعوا طلب المساعدة بأنفسهم".

القاعدة ١٠٠

الأبوة مهمة لا تنتهى

حسنًا، ها قد وصلنا إلى النهاية؛ القاعدة رقم مائة، وتلك القاعدة تحديدًا تنص على أنه لا نهاية للأمر؛ فأنت كوالد متميز قمت بصياغة علاقة على أروع ما يكون مع شخص آخر رائع. علاقة لا تماثلها علاقة أخرى، وهى التى ستجلب عليكما الراحة والسعادة لبقية حياتكما، وهذا هو الجزاء الرائع الذى تتلقاه بعد كل تلك السنوات المليئة بالعمل الشاق وتغيير الحفاضات والشجار والفوضى وثورة المراهقة والليالى التى قضيتها بلا نوم وخلافه، وأنا أعدك أن الأمر يستحق الجهد المبذول فيه وأكثر.

وفجأة ستجد أن لديك أبناءً بالغين يرغبون فى قضاء الوقت معك، ويستمتعون بصحبتك ويرغبون فى سماع آرائك، وهم فى داخلهم لا يزالون يرغبون فى أن يحظوا منك بالقبول، حتى وإن كانوا لا يريدون نصائح صريحة كما رأينا، لكن لا ضير فى هذا؛ لأنك ستكون فخورًا بحق بالطريقة التى يرون بها حياتهم مهما كانت. وأفضل الآباء الذين أعرفهم - ممن لديهم أبناء بالغون - يقضون الوقت وهم يتحدثون عن الصفات التى تعجبهم فى أبنائهم، وكيف أنهم يتمنون لو أنهم كانوا على نفس القدر من الثقة بالنفس والتنظيم ورباطة الجأش والتفكير الصافى الذى عليه أبناؤهم الآن. وهم يقولون هذا دون أدنى إحساس بالحسد أو الغيرة. إن الآباء المتميزين يقولون عبارات كهذه والفخر يملؤهم.

حسنًا، حين تصل إلى هذه المرحلة وتجد نفسك تفكر كيف أن أولادك أشخاص رائعون مدهشون، فلا تنس أن تهنئ نفسك على ما أنجزت. فلم يكونوا ليصلوا إلى ما هم عليه الآن لولاك.

القاعدة ١٠٠

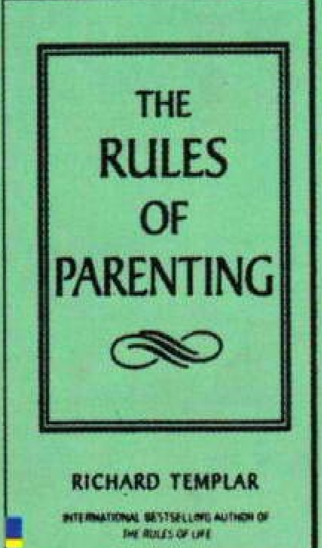
وأحد المناهج التى تدرها عليك عملية إتقانك لأصول التربية السليمة هى أن أولادك سيحبونك على الدوام. وستعلم هذا دون أدنى شك، وحين يأتى الوقت الذى تحتاج فيه للاعتماد على شخص ما، حسنًا، ستجد أولادك مستعدين لأن يردوا لك الحب الذى منحته إياهم على مر السنين. ليس لأنهم مضطرون لهذا، وليس لأنهم يدينون لك به، وليس لأنك طلبت هذا منهم، وليس لشعورهم بأنهم مجبرون عليه؛ ل، لأنهم يرغبون فى هذا من أعماق قلوبهم.

> إن أولادك سيحبونك على الدوام، وستعلم هذا دون أدنى شك.

قواعد التربية



الوصفة السحرية لتربية أطفال سعداء واثقين بأنفسهم



بعض الآباء يجعلون عملية تنشئة الأطفال تبدو غاية في السهولة؛ حيث يبدون دومًا قادرين على قول وفعل الصواب، مهما كانت صعوبة الموقف، ويبدون كأن لهم قدرة طبيعية على تربية أطفال سعداء متوازنين واثقين بأنفسهم.

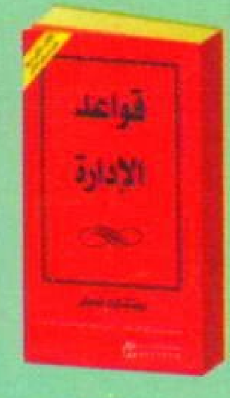
هل يعلمون شيئاً لا نعلمه نحن؟ وهل هذا الشيء يمكن تعلمه؟ الإجابة هي: نعم؛ فهم على معرفة بقواعد التربية.

إن قواعد التربية هي تلك المبادئ والسلوكيات الذهبية التي ستساعدك على اجتياز رحلة تربية طفلك بكل سلاسة، كما أنها سوف تساعد أطفالك على رعاية أنفسهم بصورة أفضل، والاستمتاع بالحياة، واحترام الآخرين، والتصرف باحترام وإنسانية، بالإضافة إلى الدفاع عما يؤمنون به. إنك باتباع تلك القواعد ستستفيد أيما استفادة من كونك مربٍ لأطفالك، كما سيحقق أطفالك كل ما يحلمون به.

إن قواعد التربية سوف تساعدك على وضع الأمور في نصابها؛ فباتباعها ستصير أكثر سيطرة على شئون حياتك، كما أنها ستضع أطفالك على الطريق ليكونوا أشخاصًا بالغين ناجحين، ومستقلين.

لا توجد وظيفة تعادل في أهميتها وظيفة الأبوة؛ فإلى أي مدى يمكنك التفوق فيها؟



















www.ibtesama.com